

A *culpa é sua*



ANA CATARINA LEMOS CABRAL

 VISEU

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

A *culpa é sua*



ANA CATARINA LEMOS CABRAL



WISEU



Copyright © Viseu

Copyright © Ana Catarina Lemos Cabral

Todos os direitos reservados.

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, incluindo ainda o uso da internet, sem a permissão expressa da Editora Viseu, na pessoa de seu editor (Lei nº 9.610, de 19.2.98).

editor: Thiago Domingues Regina

projeto editorial: BookPro

coordenação editorial: Blenda Castro

revisão: Evana Izabely Ribeiro de Souza / Adrielle Soares Cunha

copidesque: Julia Rosa

versão digital: Fabio Martins

capa: Letícia Rodrigues

e-ISBN 978-65-598-5708-1

Todos os direitos reservados, no Brasil, por

Editora Viseu Ltda.

contato@editoraviseu.com

www.editoraviseu.com

*Ao meu filho Bernardo, que chegou para me mostrar o que
eu realmente deveria estar fazendo;*

*E a todas as mulheres mães que um dia se sentiram sufocadas ou
culpadas por buscarem a própria identidade.*

Prefácio

Este foi um texto escrito no ano de 2016. Quando eu ainda não queria ser mãe. Para um prefácio de um livro sobre maternidade, nada melhor do que um texto sobre as aventuras que a precederam. E sobre a pessoa que se foi para dar lugar à mãe que vos fala. Eu achei que não viveria. Descobri, na prática, o que é, de fato, viver.

João Ubaldo Ribeiro escreveu que todo escritor é escritor por ser aventureiro. Por viver demais e ter incríveis histórias para contar. Bem... talvez eu não me enquadre muito bem nessa definição. Talvez as coisas mudem, talvez eu seja aceita no hall dos escritores que não vivem – mas contam histórias alheias. Ou, simplesmente, contam histórias rotineiras que, em alguns casos, já se tornam aventuras por si – depende muito do ponto de vista.

Bem... minhas aventuras se resumem a acordar todos os dias pensando no que posso fazer de diferente. No que posso fazer de marcante, no que posso fazer de melhor. Mas nada disso se refere ao meu trabalho, que é a minha principal fonte de renda, que é o trabalho pelo qual passei anos lutando, que é o trabalho cuja formação acadêmica foi longa, cansativa e desgastante. Sim. A aventura diária envolve pensar em uma situação que me leve a outros caminhos diários. Ao mesmo tempo, a minha aventura diária é tampar os ouvidos para que eles não sangrem, espetar a língua para que ela se comporte, dar um chá de camomila (é esse o chá que acalma?) para que as mãos resistam à tentação de se fechar no pescoço de alguém, e apertar os pés em sandálias que impeçam que eles queiram chutar umas bundas.

Sim. É uma aventura constante, creio eu que até mais intensa que *Pokémon Go*, mais longa que a saga do Bob Esponja no *Playstation 2* e mais cansativa que o *Super Mario Bros* dos anos 90. Jogos são jogos. Seja em realidade virtual ou material. E a selvageria da rotina que

enfrentamos, se não é encarada como um fluxo passageiro, igual a um jogo, poderá ser capaz de nos consumir. Batalhas por pequenas vidas, por pequenos cogumelos de sangue, por flores que nos fazem atirar bolinhas de fogo e até por conseguir um Yoshi que nos auxilie na caminhada (Fãs do Super Mario entenderão) se assemelham às pequenas lutas por sobrevivência no ambiente de trabalho, por pequenas vitórias que te dão mais uma vida, ou simplesmente mais um fôlego para continuar. Posturas que te trazem um amigo que te dá a mão na caminhada, assim como o Yoshi conduz o Mário ou o Luigi na busca pelos seus objetivos, são imprescindíveis. E sim, devem ser encarados como pequenas mudanças, como viradas, como algo que te faz continuar.

Assim, só assim, conseguiremos viver nossas aventuras. Só assim consigo viver a minha. Que, antes deste texto, nem era encarada como aventura – apenas como um filme em que eu estava como espectadora comendo pipoca. Seguimos.

Ana Catarina Cabral

03 de Agosto de 2016

O último ano de faculdade

Permitam-me fazer uma breve apresentação: sou Pedagoga, 8 anos de experiência em uma rede municipal de ensino. Após trancos, barrancos, muito choro e ranger de dentes pelos motivos que você teve a oportunidade de ler no dramático texto do prefácio, decidi me tornar psicóloga. Decisão minha, recebida pela família e pelos amigos sem muito ânimo, por alguns amplamente desencorajada, por sinal. Qualquer dia, em qualquer livro, conto a vocês essa saga. Mas o que eu gostaria de falar aqui é sobre o último ano da faculdade. Basicamente, o ano decisivo. Eu decidi falar sobre maternidade desde que me tornei mãe, e isso aconteceu no penúltimo ano da faculdade.

Mas decidi GRITAR sobre maternidade depois do último ano.

Foi no último ano o momento em que senti mais o que é a solidão materna;

Foi no último ano o momento em que recebi as maiores cobranças sobre o rumo dado aos cuidados com meu filho;

Foi no último ano em que entrei em contato, de fato, com as consequências emocionais da maternidade solitária e romantizada ao longo dos anos: através dos meus pacientes.

O paciente mais jovem que atendi no estágio clínico, durante o último ano de faculdade, tinha 12 anos.

O mais experiente tinha 56 anos.

Entre eles, atendi das mais diversas faixas etárias, tanto do sexo masculino quanto feminino.

Dentro das supervisões, ouvi colegas relatando demandas das mais variadas possíveis. E o que posso afirmar com essa experiência é que, em algum momento, em alguma medida, há, dentro de todas essas demandas, algum elemento ligado à maternidade e à sua complexidade.

A romantização da maternidade pode ter consequências sérias,

que se desdobram por uma vida inteira, quando tratadas de forma superficial. Impacta na vida dos filhos, dos familiares, dos amigos e define um caminho que nem todos estão prontos para seguir. Não há como negar a importância e o peso do papel de uma mãe na vida de um filho quando nos referimos a uma realidade que silencia as angústias da mulher cuidadora por esta precisar assumir um papel que, muitas vezes, não lhe foi oferecido, lhe foi imposto.

É por isso que, por onde passo, deixo um apelo: estudem maternidade. Estudem as mães. Estudem sobre socialização feminina e o tornar-se mulher dentro de uma sociedade abertamente patriarcal. Seja você psicólogo ou qualquer outro profissional que atende pessoas, tente ao menos lembrar que há histórias de vida muito mais profundas por trás de uma simples queixa, que há caminhos não trilhados, palavras não ditas, lágrimas não derramadas, e que o mundo é cruel demais pra se importar com isso.

E não só estudem, cuidem. Cuidem de cuidadores, cuidem de mães, cuidem de pais, entendam quem são as pessoas que constituíram e continuam constituindo sujeitos. Sujeitos esses que formarão as próximas gerações e precisarão de saúde mental para lidar com o que quer que o futuro nos reserve. É preciso compreender e tratar o aqui e agora em terapia, mas fora dela, se queremos fortalecer pessoas e permitir que elas sejam quem quiserem ser, é necessário contestar padrões. É preciso quebrar estruturas.

Em alguns textos deste livro, foi isso que tentei fazer: contestar padrões. Contestar o tamanho do sofrimento psíquico imposto às mães. Sim, imposto, pois não, ser mãe não é magia pura. Ser mãe é difícil, cansativo, dolorido. Mas pode ser incrível, sim.

Porém, só é incrível e mágico quando não é solitário. Quando se tem APOIO. Quando se tem uma vila inteira, e não uma pessoa só, criando uma criança. Por trás da mãe, tem uma pessoa. E ser mãe é SER essa pessoa.

Não é fácil ser terapeuta

Nada fácil trabalhar com pessoas com um potencial incrível. Com todas as possibilidades e respostas na palma da mão;

Não é fácil ver mulheres incríveis se desmontarem por completo por medo, expectativa ou ilusão de que o que o outro pensa é importante;

Não é fácil segurar as opiniões, os conselhos, as alternativas;

Não é fácil ser terapeuta no meio de um mundo hostil. No meio de uma sociedade que adoce e que te faz pensar que o consumo é a melhor resposta;

Não é fácil ser terapeuta e tentar puxar, com todas as suas forças, os olhares para dentro de si, quando o belo é ilustrado apenas pelo materialismo;

Não é fácil ser terapeuta quando perto de você há tanta gente que desconsidera a importância de se conhecer para conhecer melhor o outro;

Não é fácil ser terapeuta e ver pessoas tentarem te impor um modo de viver tão diferente do que você quer para si. E ver pessoas que viveram uma vida inteira desprezando a própria vida, por que aceitaram estas imposições. Muitas pessoas. Mais do que imaginamos.

Não é fácil ser terapeuta no meio de uma pandemia que faz as pessoas ocuparem a mente com coisas incrivelmente diversas, menos com o conhecimento de si mesmas. Não é fácil ser terapeuta e ver mães, depois de muitos anos de solidão, terem que esfregar na cara de familiares, amigos e conhecidos que não, elas não ficam em casa “sem fazer nada”.

Não é fácil ser terapeuta e ver crianças com sede de mundo e sem conseguir bebê-lo por terem pais que racionam esta água. E ver adolescentes que têm fome de crescimento, mas a comida que eles comem é produzida no vazio das facilidades da tecnologia. E do senso

comum.

Só se torna fácil ser terapeuta...

Quando o humano tem fome de si

Quando a mulher deseja só a si

Quando o homem se permite sentir

O humano, quando nasce, nasce para suprir a si

As feridas de quem cuida, entretanto, ferem a ele e ainda mais a si

Não é fácil ser terapeuta

E ver que a ferida da humanidade só se reproduz

Em curativos que apodrecem, mas, em vez de desinfectar essa ferida,

Compramos novos curativos. Gigantes. Não-biodegradáveis. Que só seguram a cicatriz

Até ela querer abrir

E deixar sair

Todos os fluidos que não nos deixam respirar para, enfim, nos fazer sorrir

E é nesse contexto

Que sigo tentando ajudar as pessoas a conseguirem realizar sonhos,

Mas a não desistirem de si.

É por isso que estou aqui.

A maternidade te deixa morrer. E você também precisa deixar

Deixa morrer

Deixa morrer tuas frustrações

Deixa morrer tuas velhas culpas.

Deixa morrer

Deixa morrer aquelas decepções

Não há mais tempo para remoer antigas suposições.

Deixa morrer aquele velho pensamento que te faz sentir aquelas
fisgadas de vontades que não serão satisfeitas

Deixa morrer

Deixa morrer aquelas possibilidades ultrapassadas

Aqueles hábitos pré-moldados

Aqueles costumes enraizados.

Deixa viver a liberdade que há em você

Deixa viver a escolha que você realmente quer fazer

E a ânsia de se permitir morrer

Deixa morrer seu ódio e viver sua paz

Deixa morrer seus padrões e viver aquele pensamento que antes
era tão fugaz

Deixa viver

O amor que você tem por si

Que não vai te deixar se perder

Jamais.

Registrando uma intensa lembrança...

Este texto foi escrito em pleno puerpério, no auge do “tsunami hormonal”. No auge do momento em que me dei conta do quão é injusta a sociedade para com a individualidade das mulheres.

Lembranças de um puerpério – 02 de Fevereiro de 2018

Estou percebendo que escrever esse texto vai durar um longo período de tempo, tempo este em que cada vez mais vamos nos adaptando ao que o bebê precisa. Já faz 2 dias que iniciei, mas são tantos ciclos, tantas necessidades misturadas com choro e leite gotejando de mim que tenho, a passos lentos, aprendido a viver um dia de cada vez. E a agradecer a Deus por mais um dia vencido mantendo-o vivo e saudável. Mas, voltando ao que mencionei antes: a dor. Creio que ao vencer cada dia, a dor vai se adaptando... vai se ajustando a cada necessidade. Porém, as dores físicas do parto/pós-parto e da amamentação não se comparam à dor emocional da queda brusca de hormônios após a saída da placenta, e ao observar o quanto a vida que você conhecia antes da gestação vai ficando pra trás sem perspectiva de retorno. O “olhar pra frente” nunca foi tão difícil com tantas “fases” a serem aprendidas e vencidas. Com ajuda ou sem ajuda, com rede de apoio ou sem rede de apoio, cada experiência de maternagem é única, é interior e deve ser considerada. O que mais tenho ouvido nestes dias de puerpério são comparações entre a vida e a ajuda que tenho agora, e as experiências de outras pessoas que já têm filhos e não tiveram metade do apoio do qual disponho. Não reclamo por isso, pois de fato sou muito afortunada e em nenhum

momento estive sozinha. A minha questão são as comparações em si, que não cabem. Cada um vê a maternidade de uma forma diferente e parte de um contexto diferente... é desonesto e cruel cobrar de mães um sorriso de felicidade ou disposição para agradar após um processo de transformação extrema como esse, tenha ela o apoio que for. Não é tão simples assim abrir mão de sonhos ou adiá-los, porém a romantização da maternidade e da família assume esse papel tão nocivo para a nossa saúde mental. Já tem muita gente falando sobre isso, me junto a este coro por agora compreender ainda mais a necessidade de respeitarmos as mães, porém não as endeusar, santificá-las ou determinar seus instintos. O sangue corre nas nossas veias da mesma maneira, somos falhas e a culpa pode nos destruir em nome dessa idealização. Precisamos parar com isso e repensar a forma como a maternidade se torna compulsória para mulheres, marginalizando aquelas que escolhem seguir outro caminho.

Lembranças de um puerpério – E, de repente, me dou conta...

Eu, a mãe.

Já eram 15 dias de vida nova.

E eu queria fugir. Queria fugir mas ao mesmo tempo queria levá-lo comigo. 15 dias que eu não era mais só filha. E eu só sabia ser filha. Eu não sabia ser mãe. 15 dias e na minha frente só havia uma trilha desconhecida. Que levaria a um caminho desconhecido. Eu olhava pra frente e não gostava do que via. Por que eu nunca gostei do desconhecido.

Eu, a mãe.

Eu, que não sabia ser mãe. Que não deixei de ser filha. Mas também não deixei de ser mãe. E que não sabia ficar entre um ou outro: mas mal sabia segurá-lo. Que mãe não sabe segurar um filho? Eu mal sabia amamentá-lo. Que mãe não sabe alimentar um filho? Eu

mal sabia senti-lo. Que mãe não conhece o próprio filho?

Eu, a mãe.

Que quando era só filha, vivia para planejar o futuro.

Vivia pra organizar as expectativas, vivia pra estar estável nessa vida.

Eu, a mãe.

Que precisou aprender a viver um dia de cada vez, que precisou olhar pro hoje sem esperar nada do amanhã, e que precisa, todos os dias, a todo momento, ser exemplo e não desistir de acreditar no mundo e permanecer fazendo o melhor.

Eu, apenas a filha, não funciono mais sem ser eu, a mãe.

Lembranças de um puerpério – 19 de Abril de 2018

Relutei um pouco em escrever esse texto, talvez por saber o quanto me emocionaria por lembrar com tanta intensidade ainda os sentimentos que me rondavam antes, durante e depois do nascimento do meu filho. Mas escrevo porque ainda choro. Não sei exatamente o motivo, mas ainda choro. Talvez por ter passado por uma experiência tão intensa a ponto de mexer com minhas crenças centrais, porém não ter admitido tamanha intensidade.

Mas ter me tornado mãe quando passei metade da minha vida afirmando que não o seria corroborou para que tantas mudanças acontecessem. É bem ao contrário do que me diziam: Não, eu não conhecia o meu filho. Eu conhecia a minha barriga. Conhecia os movimentos dela e conhecia as formas estranhas dos exames de ultrassom. Mas quando ele chegou ao mundo, passada a euforia do parto normal e da novidade e curiosidade da família, estava eu, sozinha e apavorada pela primeira vez com um bebê de 4 dias de vida,

que mal abria os olhos.

Sim, fiquei sozinha com Bernardo com 4 dias de vida. Dele como ser humano e meu como mãe. Parece muito tempo, mas pra mim pareceram segundos. Eu estava tão apavorada, tão amedrontada e receosa com o futuro que mal conseguia pegá-lo no colo.

Estava incrivelmente aterrorizada com a ideia de ser responsável pela educação de uma criança pelo resto da minha vida, que a única coisa que conseguia fazer direito era chorar. Isso sim era fácil. Me lembro como hoje dessa primeira vez. Ele estava dormindo, quieto no bebê-conforto em cima do sofá. Tínhamos acabado de chegar na nossa casa em Ipojuca, 3 dias após o parto (ficamos na casa dos meus pais nesse meio tempo).

Até hoje, eu não sei o porquê, acabei associando o nascimento dele à música “Dia Branco”, do Geraldo Azevedo. Também não sei o porquê, mas enquanto ele dormia seu sono inocente e tranquilo de recém-nascido, pus essa música para tocar ao lado dele, no meu celular, por, no mínimo, umas 3 vezes. Aos primeiros acordes da música, eu já chorava compulsivamente. Talvez pela melodia ser um pouco melancólica, talvez pela letra dizer mais ou menos o que o meu inconsciente queria que Bernardo soubesse (“Se você vier pro que der e vier comigo, eu te prometo o sol se hoje o sol sair, ou a chuva se a chuva cair...”).

O fato é que, ainda hoje, 3 meses depois desse momento, a emoção ainda toma conta de mim ao lembrar disso, e parece que tomará conta pelo resto da minha vida. Ele era tão pequeno, indefeso, frágil, que eu não sabia se me alegrava por ter ele ali comigo ou se me entristecia por ter posto uma criatura tão inocente em um mundo tão podre. Bem, o fato é que eu precisaria me recompor pra seguir a nova vida com ele.

Não foi fácil chegar até aqui, e olhe que não passamos ainda dos 6 meses. Porém, depois que a parte mais intensa do puerpério passou, comecei a me dar conta de que eu seria capaz. De que eu tinha um parceiro incrível ao meu lado, que é o pai dele, que eu tinha uma família forte e presente, enfim... que eu não estava sozinha. Porém,

acima de tudo: eu tenho ele.

Ele, que parece que nasceu me conhecendo. Que olha pra mim com dois olhos compenetrados e me fala de tudo que ele precisa. Ele, que a cada sorriso me faz renovar as energias. Ele, a quem eu seguraria nos braços a vida inteira pra manter seguro. Já fiz isso uma madrugada inteira, inclusive, durante uma febre que ele teve como reação de uma vacina (ele tinha apenas 2 meses). Se eu sei que ele se sente bem, não importa se eu me sinto. Ele vai crescer, eu sei, logo vai deixar pra trás a necessidade de colo, de mama, de alento. E eu? Eu continuo aqui, me perguntando ainda por que eu não trouxe ele antes pra esse mundo. Me perguntando como eu consegui chegar até Janeiro de 2018 sem ele. Me perguntando como eu posso ser melhor a cada dia por ele.

Vida nova

Nasceu de você uma vida novinha em folha. Uma vida sem marcas, pele lisinha, sem precisar de *skincare* para amenizar as marcas de raiva, sem dieta pra disfarçar os efeitos da ansiedade, sem rodeios para lidar com pressão. Vida essa que insistimos em querer manter perfeita, missão para a qual doamos o melhor de nós, sem de fato compreendermos de onde vem esse melhor.

Nasceu de nós uma vida novinha em folha que, se pudéssemos, não iríamos impor as marcas que nos foram impostas no passado. Marcas essas que retornam todos os dias como sombras em um espelho que encaramos o tempo inteiro ao lidar com a parentalidade... se pudéssemos, não precisaríamos da autoajuda para acordar todos os dias e entrar no *looping* que sempre entramos, não precisaríamos de mantras para manter a calma e ajudar uma criança em desenvolvimento a enfrentar os adultos que não lidam bem nem com as próprias frustrações.

Tem uma vida novinha em folha na sua frente, esperando ser “gasta” com sabedoria, esperando ser escrita com respeito e vivida com empatia. Uma vida que não espera de você mais do que você pode dar. Mas espera que você encontre, de alguma forma, maneiras de tratar suas próprias marcas mais profundas e controversas, para que elas se tornem meras cicatrizes secas, daquelas que adorávamos arrancar na infância após uma queda de bicicleta ou patins.

Nasceu de você a vida novinha em folha, mas não nasceu no mesmo mundo em que você. Não nasceu na mesma família em que você, nem no mesmo lar que você. Mas ela não espera nada melhor nem pior. Só espera que aquelas marcas que te definiram no passado, aquelas que, se você pudesse, voltaria no tempo para apagar pra sempre, não sejam as mesmas que venham defini-la no presente. Essa vida novinha em folha só espera que as marcas que virão sejam marcas de liberdade, e não de prisão.

Empatia

A maternidade me fez querer abraçar todas as mães. Acolher suas questões. Dar ouvidos ao que quase ninguém na sociedade se importa: a solidão materna. As ansiedades e angústias quanto ao futuro. As frustrações por sonhos perdidos ou adiados. Me fez perceber que há problemas maiores. Preocupações mais importantes. Me fez enfrentar tudo por simplesmente não ter mais outra opção. Me fez, mesmo com um companheiro 100% presente e com uma família como rede de apoio forte, me sentir sozinha de uma forma nunca antes sentida. A maternidade me jogou na solidão e, ao mesmo tempo, me tirou dela.

Parafraseando o relato que li hoje na página da @ginecologistasincera, “nunca fui tão feliz e tão triste na vida”. Ambivalências que nem sempre temos coragem de expor. Mas precisamos. É necessário. Não apenas para fortalecer outras mães, mas para estruturar aquelas que não são. Ou as que não querem, mas acham que precisam. Ou aquelas que foram sem querer ser. A sua vida materna, a sua relação com o seu filho e o modo como você vê seu papel podem definir que ser humano ele será no futuro.

Não precisamos de mais cobranças, de questionamentos sobre gravidez, construir família ou a obrigação de sermos felizes com tudo. Precisamos de verdades. Precisamos mostrar que mães não são seres santos nem mágicos. Que sentem dor e sentem falta da própria liberdade. Que o lado financeiro é o menor dos nossos problemas. Que, a depender da nossa visão de mundo, corremos o risco de nos perdermos de vista. E que, com o tempo e a pós-modernidade, podemos também perder os nossos filhos de vista.

O corpo político

“Ficou uma barriguinha, né?” Bem... posso afirmar com propriedade que não sou exatamente a rainha da autoestima (sou Capricorniana) haha... Então, confesso que mantê-la nos eixos é um exercício diário, reforçando cada comportamento e sentimento positivo em relação a mim mesma. Mas no pós-parto... quase perdi de vista a pouca autoestima que consegui construir. Não me olhei no espelho por muito tempo. Quase ME perdi de vista, não só esteticamente, mas existencialmente...

Conseguí me reencontrar, e é essa a importância deste texto. Não escrevo para dar aquelas dicas infalíveis que encontramos nos blogs por aí, até porque algumas são viáveis para umas e completamente inatingíveis para outras.

A depender de como vivenciamos o pós-parto, algumas com rede de apoio forte, outras completamente sozinhas, creio que algo em comum deve existir entre todas nós: lembrarmos sempre, fixamente, de quem éramos, e saber que continuamos existindo. Talvez, em uma outra versão, revista, renovada, mas saber que ainda pertencemos a este mundo. Que construímos uma história e somos capazes de construir bem mais.

Olhar no espelho em um momento de grandes mudanças como esse, olhar de frente cada marca presente no seu corpo, e lembrar que aquele reflexo conta a sua história e as suas conquistas. Lembrar que você tem agora novos objetivos e, porque não, revisitar os antigos e se perguntar se quer voltar a persegui-los. Perceber que tem uma nova vida que você trouxe ao mundo que depende de você e que já te ama de uma forma nunca antes conhecida. Autoestima não é somente sobre beleza, é sobre ter certeza de que você vive segundo o que acredita e se realiza sendo você mesma.

O NOSSO CORPO É POLÍTICO – é capaz de nos posicionar enquanto sujeito de direitos. Lembrar o quanto o seu corpo foi capaz

de suportar para gerar e trazer ao mundo outra vida vai te impulsionar a ressignificá-lo.

A vida real

Tem aquela blogueira fitness, que pariu 2 dias atrás e já exhibe barriga negativa na postagem do Instagram.

E tem você, que deu a luz há 1 ano e todos os dias se estressa pra fechar o zíper do jeans perfeitamente ajustável ao corpo pré-gravidez.

Tem aquela atriz que fez um relato de parto natural humanizado na banheira com florais de Bach e doulas virgens batizadas nos rios mornos aos pés do monte Sinai, escrevendo um texto belíssimo no Instagram, com direito a vídeo em *slow motion* e música da AnaVitoria tocando ao fundo.

E tem você, que pariu no SUS, em uma sala pré-parto com outras 10 gestantes e vários médicos diferentes te dando os famosos “toques”, porém mal olhando nos teus olhos.

Tem aquela *influencer* que acabou de iniciar a introdução alimentar do filho de 6 meses apenas com alimentos orgânicos colhidos por freiras batizadas pela própria Madre Teresa em um rio sagrado, e pasmem! A criança come 2 pratos seguidos de arroz integral com grão de bico, cenoura, beterraba e salmão ao molho de maracujá.

E tem você, que está sozinha em casa precisando ensinar uma criança a comer as únicas frutas, verduras e legumes que o seu dinheiro pode comprar e, ao mesmo tempo, precisando voltar a trabalhar ou estudar fora e, para isso, encontrar uma creche ou alguém para cuidar do seu bebê, que simplesmente não ofereça *petit suisse* ou leite com engrossantes por achar mais prático.

Tem aquelas pessoas que não têm filhos, ou que adestram os próprios filhos, que odeiam crianças sendo crianças em espaços públicos;

E tem você, envergonhada, se culpando por não saber o que fazer quando seu filho se expressa da única maneira que consegue.

Realidades, temos várias.

Utopias, temos mais ainda. O importante é que sabemos, de maneira firme e inabalável, que sempre teremos nós mesmas. Nossas falhas, obstáculos, dificuldades, são apenas nossos, e tudo isso vem de uma longa história sobre quem você era antes do seu filho chegar nesse mundo. E sim, essa pessoa era e continuará sendo importante. Olhar para si com carinho e admiração nunca será exagero, nem egoísmo. Será, sim, um ato de coragem por enfrentar uma cruel imposição de padrões cruéis do que é ser boa ou ruim quando se trata de ser mãe.

Nossa maternidade nunca será igual

Pode ser um equívoco para alguns utilizar este termo, mas o entendimento de colonização do pensamento vai muito além do que estudamos na história do ensino fundamental; a descolonização é necessária até hoje. Em todos os aspectos: artísticos, culturais, econômicos, sociais. E no pensamento frente à subjetividade materna não é diferente. É preciso considerar questões muito delicadas quando nos referimos à maternidade: raça, gênero, classe, território, religião e muitas outras questões atravessam as vivências maternas.

E é também por não considerarmos esses atravessamentos que tendemos tanto ao julgamento e a consequente culpa que pesa nos ombros de tantas mães, impactando na saúde mental das mesmas. É preciso reconhecer privilégios. Eu mesma tento reconhecer os meus todos os dias. Acesso à informação, estrutura para pôr tais informações em prática, rede de apoio para tomada de decisões, bem como condições financeiras para suporte dessas, configuram privilégios.

Privilégios tais que, por exemplo, uma mãe negra, que, em geral, é preterida pelo mercado de trabalho (informação estatisticamente comprovada), morando na periferia, convivendo com violências e falta de acesso à informação e assistência adequadas, não tem. E este é apenas um exemplo. Portanto, é problemático pesarmos as vivências maternas na mesma balança e não lutarmos, enquanto sociedade, por políticas públicas de saúde e educação para acolher mães em diferentes situações. Mãe não é tudo igual. Mãe muda de endereço e de acesso a privilégios de uma forma bem intensa e muito desigual.

A gente compreende com o tempo que...

A sociedade não tolera crianças.

Eu não tinha consciência do peso dessa frase (que não é minha, mas é uma realidade gritante), até ter uma criança em casa. Não, a sociedade não tem a menor paciência com crianças em espaços públicos. Não tolera crianças que se comportam como crianças. Não tem o menor respeito pelos processos de desenvolvimento das crianças. Não se importa com a necessidade que a criança tem de aprender a lidar com as próprias emoções de maneira humanizada e acolhedora. Não tem.

A sociedade tem pressa de transformar crianças em pequenos adultos. A criança nasce e já tem que lidar com luz na cara, gritaria e pitacos hostis. Mal chora de fome e já recebe o rótulo de “bebê manipulador”. Mal aprende a andar e já tem que saber fazer cocô e xixi no troninho. Mal aprende a falar e já precisa discursar no aniversário. A sociedade não tolera crianças. E, ao não as tolerar, não tolera também suas mães.

A sociedade não sabe lidar com o fato de que uma criança demanda atenção e empatia. Que uma criança precisa de segurança e amor. A sociedade pensa que educar crianças é transformá-las em robôs obedientes, apenas para confirmar suas tradições doentias. Não por acaso, todos os dias esbarramos com adultos adoecidos, com a autoestima arrasada, inseguros e cheios de emoções infantilizadas.

A sociedade não sabe aceitar que a infância é um momento decisivo. Crucial. Um momento que não volta. Um momento que define como aquele ser humano vai se relacionar com o mundo, consigo mesmo e com as pessoas. A sociedade naturaliza adultos emocionalmente estagnados. Mas patologiza crianças que tentam, à sua maneira, se desenvolver de maneira integral. Se estamos tentando criar uma geração emocionalmente forte e equilibrada, teremos que encarar o ostracismo. Excluir crianças é excluir mães. Nem todas estão

preparadas pra isso. Porque mães também foram um dia crianças. Consequentemente, também tiveram suas emoções negligenciadas.

Se todos se dessem conta de que a infância é um tempo que define quem aquele ser humano vai ser pelo resto de sua vida, o mundo seria diferente.

Se todos entendessem que as pessoas que conduzem esses seres humanos no início de suas vidas se tornam referências para eles, mães, pais e cuidadores em geral seriam bem mais respeitados. Não precisariam lidar com olhares de incômodo, com solidão, risco de perder emprego e, consequentemente, sua renda, e com mudanças radicais que impactam diretamente na saúde mental dos envolvidos por conta de uma sociedade que exige tanto crianças nascendo, mas não sabe lidar com o que vem depois delas.

Se todos enxergassem o quão delicada é a fase em que a criança desenvolve sua percepção de mundo, exigiria mais políticas públicas para mães em situação de vulnerabilidade e priorizaria em absoluto os cuidados na primeira infância.

Desenvolvimento infantil saudável está intimamente ligado à saúde mental materna. Que tal considerarmos que uma mãe bem cuidada cuidará melhor e sermos nós os multiplicadores de afeto para com essas mães, impactando em uma infância infinitamente melhor?

Maternidade não deve(ria) ser competição

Eu já fiz parte de alguns grupos de mães. Falava-se de tudo: dicas para introdução alimentar, sono, cuidados em geral...

Saí de todos.

Infelizmente, ainda se tem pouquíssimo respeito com as singularidades de cada mãe. De cada maternidade. E, aliado a isso, o machismo da sociedade, que estimula a competição entre mulheres, consegue se estender até mesmo aos momentos em que mais precisamos ser refúgio umas para as outras. Falo de “refúgio” porque, na maternidade, precisamos exatamente disso: de refúgio, de compreensão, de olhares que tornem nossas decisões mais leves e compreendidas. A última coisa que precisamos após ter filhos é de mais competição e comparações.

Falamos tanto do peso da culpa, reclamamos tanto da solidão materna, porém não percebemos que, em muitas situações, somos nós que estamos perpetuando a prática de questionar as decisões de outras mães sem antes considerar suas histórias e particularidades. Precisamos tanto de paz e não percebemos que nossas palavras podem causar guerra nas outras, sem entender que estas outras poderiam ter tanto a agregar.

Infelizmente, em vez de construirmos rede de apoio, acabamos desagregando tal rede sem ter a oportunidade de fazer a diferença na vida de quem deveria ser uma aliada. E, além disso, perder a chance de se tornar exemplo de humanização nas relações para quem mais importa: nossos filhos.

Mães apoiam outras mães.

Mulheres apoiam outras mulheres.

“De menino’ x ‘De menina”?

Quando falamos nas diferenças entre socialização masculina e feminina, falamos no que ocorre desde a nossa infância, quando nos ensinam que, como meninas, precisamos gostar de bonecas, coisas cor de rosa e brinquedos que representem utensílios domésticos. Que, como meninas, somos princesas e precisamos esperar pelo príncipe que um dia chegará. Por que estamos insistindo em perpetuar essa mensagem? Por que meninas não podem gostar de jogos? De heróis? De qualquer coisa que as afaste do ideal domesticado e estereotipado de obediência que é imposto a nós desde que nascemos?

Não sou mãe de menina, e é exatamente por isso que pretendo criar meu filho para a liberdade e o respeito, para que ele tenha a capacidade de escolher, e não de se sentir obrigado a fazer algo por ser menino, e de respeitar meninos e meninas por quem são, independente de qualquer questão. E, mesmo assim, sei que ele, por ser homem, ainda terá mais privilégios em relação às mulheres de sua geração. Passar uma mensagem de segregação, do “poder” ou “não poder” para crianças apenas pelo fato de serem meninos ou meninas contribui para gerar sofrimentos futuros. Vamos atentar para que nossas meninas sejam uma geração de mulheres fortes, que têm escolhas a fazer, e não apenas “obrigações” a cumprir para se sentirem aceitas como mulheres. Lutar por isso também é lutar pela saúde mental delas.

NÃO NASCEMOS PRONTAS! (EM CAPS LOCK MESMO!)

Você já viu como são representados os símbolos indicativos dos fraldários em alguns espaços públicos? O desenho de uma mulher (usando saia) trocando a fralda de uma criança.

É uma imagem que sempre me tira do sério. Para alguns, é só um sinalizador e eu sou a louca da problematização. Pra mim, é mais um símbolo do machismo naturalizado. É tão chato ter que pontuar o óbvio... mas precisamos ser incansáveis. Já que a sociedade resolveu santificar os homens que apenas cumprem suas obrigações de pai e silenciar as mães que questionam seus locais de silenciamento, é sempre bom deixar claro que não, não há habilidades específicas as quais as mulheres adquirem quando nascem.

Ninguém nasce pronto pra nada. Nós vamos aprendendo ao longo da vida, de acordo com as nossas necessidades. Porém, como o sexo biológico define nossos processos de socialização, e, em muitos casos, mulheres são ensinadas a assumir a condição de cuidadoras. E homens, a assumir a condição de necessitados. Eu NUNCA vi um sinalizador como esse representando um homem trocando um bebê.

Homens não são capazes de aprender? Não são aptos a cuidar dos seus próprios filhos? Ou é mais cômodo que o senso comum continue com este entendimento?

Por enquanto vamos seguindo assim, remando contra a maré. Por aqui, vou sustentando os olhares surpresos das pessoas quando conto que meu filho fica aos cuidados do pai quando vou para a faculdade.

Só para ilustrar: sabe quando euzinha aqui aprendi a trocar fraldas?

Na maternidade. No dia em que meu filho nasceu.

Quem se importa com o que a gente quer?

Nascer, crescer, se reproduzir, morrer.

Constituir família.

Ter vários filhos.

Já parou para pensar até que ponto isso é seu? Até que ponto esse objetivo é realmente seu? Ou é da sua família? Da sua religião? Da sua cultura? Do seu parceiro/parceira?

Já parou para pensar no depois? Nos momentos após as fotos perfeitas de redes sociais ou nos dias em que todos irão e só você ficará?

Sim, há momentos de solidão profunda. Há momentos de desorientação. Há momentos em que só o que vai alimentar você será os teus sonhos distantes. Porém, a maioria de nós só entende isso quando pisa nesse chão. Um chão minado, cheio de emoções, altos, baixos, medianos... com maremotos e, ao mesmo tempo, águas tranquilas. Território que pode se tornar o melhor lugar do mundo, mesmo quando parece vazio. Vem um sorriso sem dentes e abocanha toda a sua vida. E você? Vai sendo mastigado. E pode gostar disso.

A mãe que ele merece

Quando Bernardo nasceu, me esforcei e concentrei todas as minhas forças em ser a mãe que ele merece. E todo esse esforço, literalmente, me levou quase à loucura.

Com a terapia e todas as experiências que vinha tendo todos os dias, bem como com os relatos das minhas amigas que já são mães, fui, aos poucos, compreendendo que não: nunca serei a mãe que meu filho merece.

Meu amor por ele me permite afirmar que a mãe que ele merece é a mãe perfeita. Porém a mãe perfeita não existe. Nunca existirá. Se existisse, a mãe perfeita não seria humana. Simples assim.

Tão simples quanto essa constatação é a minha compreensão, hoje em dia, de que ele tem a mãe de que ele PRECISA. A mãe que consegue suprir as necessidades dele de modo que não se esqueça das necessidades dela. Até porque a mãe que ele precisa também teve a mãe que ela precisava. E assim vamos seguindo com o ciclo. Humanizar a função materna e desconstruir a santidade e a magia associadas a isso é o caminho.

(Vários) Tiros no escuro

É preciso falar sobre a maternidade em uma perspectiva muito além da formação de uma família, do cumprimento de um planejamento, e das expectativas a serem superadas. Para além do sonho de quem quer ser mãe, mas não sabe exatamente de onde vem essa necessidade.

É preciso falar que maternidade, como uma amiga uma vez bem definiu, é “cuspe pra cima”, “Tiro no escuro”. É bem preciso conhecer suas próprias emoções, e entender mais ou menos que tudo tanto pode dar tão certo, quanto tão errado. Que o parto que você queria pode se tornar o momento que você menos desejava ter, que a amamentação que você tanto sonhou pode, por um motivo ou outro, desandar e tomar outro caminho, que a introdução alimentar pode se tornar um processo muito mais lento e difícil do que o que você esperava... e que o filho educado, parceiro e admirado por todos pode se transformar no oposto.

Como será que estamos com tais expectativas e com a possibilidade de frustração? Como será que é para um filho carregar a responsabilidade de realizar os sonhos dos seus pais? Pode ser pesado, há de se admitir.

Portanto, é necessário falar claramente que todo esse processo é sim sobre amor, mas também é muito sobre paciência, controle de ansiedade e autoconhecimento para lidar com a única coisa que é certa para acontecer na vida de uma mãe: julgamentos. Mas, sobretudo, maternidade vai ser sempre sobre nunca desistir de um filho – e isso pode se manifestar de diversas maneiras. Não tem regra, só tem consequências: físicas e, sobretudo, psicológicas. Autocuidado é o caminho.

Várias viagens em uma só

Na minha primeira experiência de viagem com a família (ex-marido e filho), obtive vários entendimentos. E, posso afirmar, me reencontrei várias vezes na pele de outras pessoas. Enxerguei a pessoa que eu era antes da maternidade. A pessoa livre, distante e sem empatia que um dia habitou em mim.

Primeira experiência dele fora da rotina, longe de casa, longe das pessoas com as quais ele convive... só nós três.

O que eu aprendi?

Mais uma vez, a nunca mais julgar uma mãe ou um pai. A nunca mais olhar torto pra uma mãe ou um pai enfrentando birra de um filho, fazendo malabarismos para mantê-lo limpo, alimentado e inteiro na rua, a nunca mais achar ruim ter que ceder lugar a alguém com criança de colo ou ter que me espremer em um metrô lotado para alguém entrar com um carrinho de bebê. Aprendi a não me incomodar com uma criança querendo descobrir o mundo. E, sobretudo, aprendi a oferecer ajuda a mães sozinhas e, principalmente, a lançar olhares de empatia, ao invés de olhares julgadores. Sim, precisei dele para aprender. Sim, aprendi tudo isso agora. Porque agora eu sei, eu já fui a pessoa que estive do outro lado.

A viagem foi incrível. E incrível também foi observá-lo enquanto aprendia tantas coisas novas e se desenvolvia. Mas incrível também foi a nossa força, resistência e paciência, não só pelo cansaço de estarmos sempre atentos às necessidades dele mas, sobretudo, por estarmos sempre dispostos a proporcionar tudo isso a ele.

Parentalidade tem o mesmo P de PARCERIA. Ou seja: a doação, a dedicação e a atenção precisa ser a mesma. Maternidade não precisa ser sinônimo de exaustão. Exaustão causa sofrimento. E isso, se existir, tem que ser detalhe, o principal deveria ser a divisão, o amor, a satisfação de saber que nosso filho tem duas referências de cuidado, amor e atenção. E, assim, ir quebrando aos poucos a crença de que

“filho é só da mãe”. Filho é de quem cuida, de quem ama, de quem protege. E são essas pessoas que eles querem ter perto. Sejam elas quem forem.

Romantização do abandono paterno e o mito da mãe heroína

Uma vez, uma imagem de um bebê deitado em uma caixa de plástico, dessas que os mercados utilizam para transportar frutas e verduras, mobilizou a internet. Uma reportagem de um grande portal de notícias publicou a fala da mãe: “Mãe usa caixa de plástico como berço para recém-nascida: ‘Eu estou sem trabalho e não posso contar com o pai dela’”. Logo abaixo, aparece o comentário da cantora Ludmilla: “Podem me mandar o contato dessa mãe por DM (*direct message*) por favor?”

Apesar de expor uma louvável atitude da [cantora](#), o intuito das publicações dessa imagem em diversos perfis de fofocas e notícias me incomodou um pouco.

Muitos encheram as legendas de corações e mãos agradecendo a Deus, mas poucos pararam para problematizar a falta desse pai. O motivo pelo qual essa mãe não pode contar com ele. Não se problematiza o abandono paterno em um país em que 5,5 milhões de crianças não têm o nome do pai no registro. Não se problematiza a falha do Estado e da família em proteger essa criança. Mas se romantiza muito o sofrimento dessa mãe. Criam-se alegorias de superação e abnegação em torno de uma mulher que só precisa de respeito e de uma assistência que lhe é devida, porém negligenciada e esquecida a partir do momento em que ela é posta em um local de renúncia e humilhação. Assim, a caridade para com ela se torna o correto, e a luta pelo que lhe é de direito é ignorada.

Não há esforço por parte da sociedade em desromantizar a maternidade e em desnaturalizar a falta de responsabilidade paterna. Não por acaso, todos os dias nos deparamos com pessoas públicas, com altíssimos números de seguidores e um imenso alcance na internet, propagando irresponsavelmente textos e imagens que marcam bem os locais de homens e mulheres dentro das relações

familiares. Afinal de contas, a quem tanto interessa afirmar e reafirmar que a mulher “já nasce mãe”? Que a mulher “tem o dom natural e mágico”? Que mulheres “amadurecem mais rápido” E que homens “apenas são meninos”?

As mães também têm história – e isso importa

- Mães que planejaram a gestação por anos, por vontade própria;
- Mães que planejaram a gestação por cobranças externas;
- Mães que se tornaram mães por falha do método contraceptivo (vale sempre lembrar que absolutamente NENHUM funciona com 100% de segurança);
- Mães que não têm rede de apoio;
- Mães que têm rede de apoio;

Mães, mães, mães... a complexidade dessa palavra raramente é considerada. Mas muito comumente é estigmatizada. Independente da situação em que a maternidade se apresenta, é importante compreender que há algo em comum a todas as mulheres dentro do ciclo gravídico- puerperal: as transformações da psiquê. E os riscos inerentes a estas transformações. Há índices significativos de baby blues e depressão pós-parto que demandam cuidados, compreensão e estudos mais profundos.

Mas também demandam empatia e um olhar que enxergue a mãe como ser humano biopsicossocial, e não apenas como mãe. Olhar esse que enxergue que a história que cada mãe viveu antes, durante e depois da gestação é única, tão única que traz os componentes que irão constituí-la como sujeito, definindo a forma que ela conduzirá o seu materno.

Você já se perguntou se as mães que você conhece tinham ou têm sonhos que não envolvem filhos? Já se perguntou se a história que elas viveram antes da maternidade foi uma história feliz? Se elas gostavam da pessoa que eram antes da maternidade? Se elas vivem angústias internas que não se permitem expressar? São perguntas necessárias a TODOS. Já ousei se imaginar na história do outro? Já se atreveu a respeitar o lugar de fala de uma mãe?

O que a ansiedade tira da gente?

O tempo é o mesmo para todo mundo. Não passa rápido nem devagar demais. Apenas passa. O que faz essa dinâmica acontecer é a forma como lidamos com o tempo, a maneira como conduzimos nossos dias. A rotina acelerada demais, a mente vivendo sempre no amanhã, no futuro, no “como vou fazer, como é que vai ser, como vou conseguir?”. As perguntas que nos fazem, cujas respostas nem temos, mas acabamos nos preocupando demais em responder...

A ansiedade em deixar tudo resolvido, tudo pronto, organizado, acaba fechando nossos olhos para o presente. Para o que podemos fazer aqui e agora. Claro que planejamento é importante, mas deixa de ser saudável quando esquecemos que a cada dia, acordamos como pessoas diferentes. E quando se trata de filhos, todos os dias temos um filho diferente.

Será que, com toda essa pressa, estamos conhecendo todos eles?

E é exatamente o que a gente perde dando lugar à ansiedade. A gente perde essa visão, esse conhecimento, essa vivência. A gente perde os vários filhos que passam por nós, os rápidos e intensos aprendizados, as horas que passam devagar demais para dar lugar aos anos que voam. Pode ser patológico sim – então, nunca é demais: o cuidado e a terapia precisam seguir presentes – mas pode ser fruto das peças que a mente gosta de pregar de vez em quando. Os pensamentos podem voar alto, mas os pés precisam se pregar no chão. Ele é mais firme e é nele que vive o concreto.

Que ideal é esse, afinal?

É simples pensar no ideal.

Pegar um livro e ler sobre todos os benefícios do parto normal e da amamentação exclusiva? Quase todas nós podemos fazer isso. Espalhar informação e conscientizar as pessoas sobre a importância do nascimento humanizado, do aleitamento materno desde a primeira hora de vida, da introdução alimentar respeitosa e de tantos outros aspectos tão discutidos no universo materno é importantíssimo, porém tem sido feito de uma forma que, infelizmente, ainda não alcança a realidade da imensa maioria de mulheres deste país.

São discussões cujos interlocutores, ainda que não intencionalmente, acabam contemplando apenas os que exercem o privilégio de, por exemplo, pagar por uma equipe humanizada, que entenda a mulher como protagonista do seu parto.

Há mulheres que são levadas a crer que precisam de uma cesárea? Sim. Mas há uma parcela gigante de mulheres que escolhem a cesárea eletiva com medo da violência obstétrica recorrente no SUS (obviamente não é regra, mas ainda é comum), por exemplo. Outras que tiveram uma péssima experiência no primeiro parto, outras que simplesmente não têm acesso a informação por falta de tempo, de condições, ou de tantas outras situações...

Outro exemplo: a importância de amamentar. Como seguir com amamentação exclusiva em um país que concede apenas 4 meses de licença maternidade? Há opções? Há. Porém, exige envolvimento e interesse de terceiros. Será que estão dispostos a respeitar as decisões da mãe durante sua ausência? Não sabemos. E precisamos problematizar isso. Meu ponto é: estamos mesmo pensando em quem não dispõe dos mesmos privilégios que nós?

Estamos nos lembrando das mulheres periféricas e negras? Aquelas que estão no topo de todas as estatísticas de violência e as que mais sofrem violência obstétrica no Brasil?

Estamos considerando que é muito mais importante trabalhar com o real do que com o ideal? Estamos colocando a teoria acima dos nossos olhares para com a realidade do outro?

Na época em que iniciei a terapia após o parto, coloquei como foto de perfil do WhatsApp uma imagem de Bernardo, só o rostinho e olhinhos olhando para a câmera. A foto foi tirada de cabeça para baixo. Minha psicóloga prestou atenção nisso e abordou o ângulo da foto durante a terapia, como uma representação do que o nascimento dele trouxe para a minha vida: a famosa revirada de ponta-cabeça. Sim, ele me virou do avesso, de cabeça pra baixo, e me fez descobrir o quanto precisava disso.

Li em algum lugar que filho não precisa de uma mãe completa, e sim de uma mãe feliz. E lá estava eu, como todos os dias, tentando driblar a vontade de estar sempre perto e não perder nada do crescimento dele e, ao mesmo tempo, a vontade de continuar estudando e trabalhando para construir um futuro melhor e ser exemplo – pra ele.

Como eu estaria se fosse 100% mãe? Não sei. Como eu estaria se fosse 100% profissional? Sei menos ainda. A única coisa que sei é que o equilíbrio é sempre bem-vindo, e a medida desse equilíbrio quem define é cada mãe, de acordo com cada história de vida. Está tudo bem também se você quer ser 100% mãe. Só não está tudo bem quando você não consegue se encaixar na medida em que você vive cada aspecto de sua vida – e isso acaba te fazendo sofrer. Sofrimento materno deve ser acolhido e trabalhado, e não deve ser naturalizado e romantizado. Preserve sua saúde mental para preservar a saúde mental dos seus.

Ensinar liberdade

Em vários momentos me peguei falando pro meu filho que queria que ele voltasse pra minha barriga, porque queria poder protegê-lo para sempre. É muito interessante o quanto o futuro se torna assustador quando se trata de filhos; e isso venho percebendo desde o ápice das lágrimas fáceis do puerpério, quando eu me perguntava quem seria eu e quem seríamos nós, sem ter a menor ideia de que o propósito de vida que nasce após um parto é muito maior do que simplesmente a formação de uma família feliz.

Nunca romantizei o conceito de família e, por mais que eu queira protegê-lo, só quero segurá-lo até que suas asas estejam maduras o suficiente. Trabalho materno bem feito é mãe feliz e filho livre para estar por perto quando e o quanto quiser, sem que ninguém se descaracterize para manter o outro inteiro. Com ou sem laços de sangue, se é para amar, que seja por inteiro, já que o amor traz leveza, que nos leva para onde é necessário ir. Se é para estar, que ele esteja onde queira, onde ele poderá existir por completo e ser por inteiro. Com família, sem família, com mãe ou sem mãe...

Da mesma forma que pretendo criá-lo com respeito, pretendo vê-lo se respeitando, coisa que só vim aprender a fazer comigo mesma depois que ele chegou. O quanto precisei dele pra conseguir me respeitar, me olhar com amor e me admirar, só eu sei, mas essa não é uma responsabilidade que quero perpetuar em sua vida. Pretendo apenas ensinar; filhos são indivíduos, pessoas em formação, que possuem limites e devem ser observados, cabe a nós que, ao mesmo tempo que aprendemos com eles, conduzimos caminhos que nunca foram apresentados nem a nós. Mas não é porque nunca caminhamos nessa direção que somos incapazes de seguir em frente. É dia após dia, passo a passo, nessa jornada ambivalente, tão certa e tão errada, de autoconhecimento chamada parentalidade.

A arma do autoconhecimento

A experiência feminina é inquietante, pode-se afirmar, para todas aquelas mulheres, sejam cis ou trans, que se preocupam em zelar pelas próprias escolhas. As gerações anteriores insistem em propagar mitos de realização feminina que são, inclusive, reproduzidos por outras mulheres, nascidas e criadas no seio do conservadorismo radical, que cresce cada vez mais e tem esvaziado debates importantes para a conquista de direitos. Sendo assim, mulheres que buscam autonomia sobre seu corpo e suas experiências tendem a se sentirem isoladas, enfraquecidas e silenciadas em seus ideais, além de correrem o risco de sofrerem impactos em sua saúde mental.

Por isso a importância do autoconhecimento. Da consciência de si, e de quem você é perante o mundo. Ser mulher implica sobrevivência diária. Ser mãe implica sobreviver e ser referência de carga mental e emocional. De onde provém uma escolha (quando ela é realmente uma escolha) tão difícil? E quando a maternidade não acontece por escolha, como se manter capaz? Como se FAZER capaz?

Diante deste cenário, os movimentos feministas têm exercido um importante papel de levantar questões acerca da maternidade e chamar a atenção da sociedade para essa pauta, tendo em vista tantos relatos de exaustão materna e doenças atribuídas a essa sobrecarga. As redes sociais têm sido palco para se expor a temática, mas é necessário consolidar e aprofundar mais o debate a fim de despertar a atenção da sociedade quanto à importância do seu próprio discurso e seus impactos negativos e positivos. Existe também a necessidade de conscientização por parte de profissionais que possam vir a lidar com mulheres em conflito com suas decisões, afetadas possivelmente por um imaginário social que romantiza a maternidade e põe a mulher em um local de abnegação.

Considerando que a maternidade pode ser fator de influência direta na saúde e qualidade de vida de mulheres, e que há a

necessidade de compreendermos como surge o entendimento de que é padrão a vontade de ser mãe, é necessário que as ciências sociais acolham mais discussões que questionem tais imposições, a fim de que mais pessoas reflitam criticamente acerca desta pauta feminista. O levantamento de tais informações pode, inclusive, contribuir para que mais mulheres se posicionem e se preservem, bem como para que haja mais respeito e empatia com o gênero feminino.

Quem está cuidando dessa criança?

Já tive dias bem particulares. Dias em que eu não aguentei bem nem a minha própria voz. Dias em que eu precisava desesperadamente de silêncio. Em alguns desses dias, ele acordou às 5:30 da manhã, e eu sempre estava longe de me sentir disposta para levantar. Coluna gritando de dor, peso nas pernas, dor de cabeça. E ele já estava a todo vapor. Daqueles dias em que o cansaço vence até a fome (pasmem, já que priorizo muito o horário de comer). Por mais que a gente saiba que na maternidade não existe opção de pausa, tem hora que pesa. E mesmo assim, eu na minha infinita ansiedade de fazer as coisas “ideais” e não o deixar sozinho, me levantava, o levava para a sala e iniciava nossa rotina sem ao menos tomar um copo de água.

Resumindo, o que quero falar é, mais uma vez, sobre a importância do autocuidado. Mas não é apenas isso. É também a importância de não esquecermos as nossas necessidades mais básicas. As coisas mais simples, quando não são consideradas, acabam como os primeiros grandes flocos de uma gigante bola de neve. Acabei passando muitos dias com um péssimo humor, impaciente e, ao mesmo tempo, internamente me culpando por considerar que eu deveria estar bem pra ele, brincando com ele, sendo feliz com ele. E eu sempre estive. Mas também sou gente, e é isso que precisamos entender antes até de pensar em trazer alguém pro mundo. Por fim, nas vezes em que ele dorme e eu consigo tomar um banho em paz, fiquei imaginando o quanto é conveniente para a sociedade patriarcal a culpa enraizada nas mães.

Mas culpa de quê, exatamente?

De reivindicarmos a humanidade que existe em nós?

Aceitação

Chega uma hora em que a gente só precisa aceitar. Parar, respirar, enxergar que a beleza está em todo lugar.

Chega uma hora que aqueles sapatos que mantêm nossos pés naquele chão ficaram pequenos demais.

Gastos demais.

Velhos demais.

Chega uma hora que a gente simplesmente aprende a aproveitar o momento.

O hoje.

O aqui.

O agora.

Chega uma hora que, enfim, a gente entende que a maternidade é o presente que se faz presente. Você pode parir quantas vezes quiser, cada uma delas será diferente, e só será uma vez. Você comemora 1, 2, 3 anos só 1 vez. Porque é só com aquele único ser. Chega uma hora que você entende que lutar pelo futuro é estar presente. Então, sorrir, observar um sorriso e ouvir uma música, muitas vezes já vai ser suficiente.

Pode até demorar, mas o universo vai te mostrar. Vai te dizer o que, para a sua realidade, é essencial e possível de se realizar.

Silenciamento

Não silencie NINGUÉM.

Mas, peço em dobro: NÃO SILENCIE UMA MÃE.

Não silencie suas frustrações. Não silencie seus medos, suas ansiedades, suas verdades.

NÃO INVALIDE UMA MÃE.

Não compare métodos de criação. Não deboche quando ela quer fazer diferente.

Não questione quando ela decide expor o que sente.

NÃO TENHA ENSINAR UMA MÃE A SER MÃE.

Não aponte o que você acha que é erro quando nunca ousou educar gente. Não acredite que as gerações anteriores foram melhores porque “ninguém morreu”, quando as sequelas estão lá, escondidas em algum lugar da mente.

Não condene uma mãe porque ela entende que, antes do filho, ela era autossuficiente.

NÃO OUSE COBRAR NADA DE UMA MÃE.

Já que ela mesma se encarrega disso. Já que a ela não é permitido recuar. Já que é dela todo o peso do sentir, do ser, do estar.

Hoje

Foi só hoje.

Você quis fugir, você deixou a televisão ligada por horas e ninguém quis dormir, você não fez o jantar e todo mundo comeu besteira sem você interferir.

Foi hoje.

Você sentiu saudade de quem você era, queria acelerar o tempo pra ver se o tal do “vai passar” é verdade. Você agora se sente culpada e acha que não merece estar no mundo por sentir essa vontade.

Você queria um refrigerante gelado, você queria não ter ninguém do seu lado, você queria apenas uma ida tranquila ao mercado.

Foi hoje.

Pode ser amanhã também. E depois de amanhã. Se você não está bem, não se maltrate, o problema não é você. Te colocaram em um lugar de resiliência que não é totalmente seu. Te impuseram uma função que não deveria ser só sua. Te falaram quem você tem que ser ou o que você deve fazer sem saber quem você é, de fato.

Não tenha vergonha de procurar ajuda. De contar para alguém o que sente. De reconhecer que, para passar por certas fases da vida, precisamos de apoio. Um dia, você vai falhar. Todas nós falharemos. E, quando a gente falha, quem vai segurar nossas mãos? Não sabemos. Mas receberemos a conta: é aí que precisaremos de um corpo e uma mente fortalecidos. Pois a conta sempre chegará, porém ela não deveria ser só nossa.

Este não é um texto sobre amor, apesar da imagem.

Pode ser solitário, às vezes. Ou, quase sempre.

Às vezes a gente quer fazer alguma coisa, mas não sabe o quê. Quer escrever algo, não sabe o quê. Quer ser alguém, mas não sabe quem. Às vezes a gente quer apenas não pensar no almoço de amanhã,

nas roupas sujas ou nas dores de coluna. Mas ou pensa, ou pensa. Não tem ninguém pra pensar por nós. E é solitário. Às vezes a gente não quer ser a gente. Mas a gente é, porque não tem ninguém pra ser por nós. Podemos ter milhares estando com a gente. Mas nenhuma pra sentir por nós.

Amor

Precisamos aprender um pouco mais sobre amor, todos os dias.

Amor não está na pressa. Na praticidade. Na correria. O amor não está na nossa capacidade de compra, na nossa moradia reformada, nos nossos móveis brilhantes, nem na televisão 50 polegadas.

Não tem amor em algumas fotos que a gente tira. Tem perfeccionismo, tem ostentação, tem filtro. Não tem amor.

Não tem amor nas séries, filmes ou novelas que a gente assiste. Ou nas redes sociais que a gente curte. Tem padrões inatingíveis, tem consumo desenfreado, tem guerra de egos. Não tem amor. Então, me pergunto todos os dias: pelo que exatamente estamos lutando? Pelo que, exatamente, estamos vivendo?

Não tem amor no desdém que fazemos do outro quando este outro pensa diferente de nós. Tem estranheza, tem intolerância, tem raiva. Não tem amor.

Também não tem amor quando a gente procura alguém e se surpreende quando vê que aquele alguém vive uma vida completamente diferente da nossa. Tem julgamentos, tem chacota, tem questionamentos. Não tem amor.

Encontrar amor é pra poucos.

Só tem amor quando a gente esquece os detalhes. Muda prioridades. Quando a gente não se importa com simplicidades. Quando a gente se cansa de colocar um filho pra dormir, e ele olha pra nós e diz “me dá um abaxo (abraço, abrindo os bracinhos)”. Quando a gente implora por uma noite de sono, mas percebe que um filho só dorme quando se sente seguro por nos ter por perto. Quando não importa pra onde é o passeio, ele só é bom quando estamos todos juntos e ninguém pode sumir de vista... ali tem amor.

Mas sim, a gente fica sem saber o que fazer com tanto amor, às vezes. Porque a gente não quer sufocar. Nem se derramar. E pra dar

amor, a gente precisa aprender a receber. E para aprender a receber, é necessário aprender a enxergar.

Vale a pena viver por isso.

A quem interessa o poder do corpo feminino?

Sim, o poder. É isso que o corpo feminino tem. Poder.

O corpo feminino gere processos fisiológicos que podem desmontar verdadeiras indústrias: parto vaginal e amamentação confrontam pessoas que ganham muito dinheiro com cesarianas desnecessárias e com vendas de fórmulas e compostos lácteos.

Porém, não é apenas a reflexão capitalista em torno dessas indústrias que precisamos debater. Há algo, que é ainda mais delicado, que quase nunca é discutido: os aspectos emocionais desta mulher.

O parto é um momento de transformação. Um ritual emocional. Um momento de encontro. Encontro da mulher consigo mesma, na figura daquele bebê. Do bebê real. Portanto, o parto é da mulher, deve ser dela. E o mínimo de interferência externa pode e deve ser considerada violência. Para isso, o mínimo que precisamos é de acesso à informação de qualidade, que mostre os benefícios destes processos fisiológicos. Porém, cesarianas podem sim ser muito necessárias. Podem salvar vidas. E sim, é importante ressaltar que a mulher pode fazer essa escolha. Contanto que ela seja consciente.

E, no Brasil, sabemos que um parto por escolha consciente, um parto respeitoso e sem interferências, infelizmente, ainda é um privilégio para as que podem pagar, e sorte para as que conseguem ser atendidas por uma equipe humanizada no SUS. E as demais? Recebem o bebê, passam por esse encontro marcante, após um parto repleto de violências, com o emocional destruído. E são poucos, muito poucos, os profissionais que se dispõem a recolher esses pedaços e colocá-los no lugar.

Quem se importa com a mãe em frangalhos?

Quem leva a sério a estabilidade psicológica de uma mãe? O seu bem-estar? A sua humanidade?

Quem considera que uma mãe é humana? Pois ela é. É humana.

E precisamos repetir isso à exaustão, pois estamos cercados de mães que seguiram emocionalmente despedaçadas por anos, por décadas, e hoje estamos recebendo os resultados dessa falta de cuidado: uma geração de filhos emocionalmente adoecidos, desprovidos de autoestima e com dificuldade de criar vínculos afetivos saudáveis.

Quem se importa em quebrar esse ciclo?

O simples ato de comer

A gente decide milhares de vezes por sair para ter um dia diferente, tranquilo, divertido.

A gente escolhe comer uma pizza pra comemorar o aniversário, um sushi pro Dia das Mães, um ou um açaí no meio do São João... o que seja.

A gente senta lá querendo pegar o celular, fotografar o rosto plenamente, fazer boomerang da comida, marcar localização pra todo mundo ver (e ninguém se importar, na verdade) e...

Tem o pula-pula.

Tem o escorregador.

E tem uma criança (ou 2,ou 3...) de 1/2/3 anos no auge da falta de fome e energia.

Tem o pula-pula.

O choro.

Mais pula-pula.

Mais choro.

Tem a comida esfriando.

As pessoas olhando.

A criança correndo desesperada no parque.

De estômago vazio e pulmões cheios.

A pizza esfria.

O sushi esquenta.

O açaí derrete.

O coração treme.

O cérebro pensa: “o que tô fazendo aqui, céus!”

A criança te desperta: “Pulha-pulha, mamãe!” – Entre

gargalhadas.

Frustração. É, eu sei.

Eu estava lá também.

Mas olha... no final das contas, a pizza continua lá. O sushi também. O açaí também.

A gente pede pra esquentar, pede pra repor, pede pra substituir...

A gente só não pode pedir mesmo é pro tempo voltar.

E trazer com ele aquela criança que um dia gargalhava no parque.

Porque no outro dia...

Ela já será um jovem

Que gargalha com os amigos, com a namorada(o) , com o marido/esposa.

E o parquinho ficou pequeno demais.

O tempo ficou menor ainda.

Seus braços e seus olhos.

E o coração também.

Do que você precisa, de fato?

A maternidade tem se tornado um segmento de mercado. Cursos sobre como parir sem dor, como emagrecer rápido, como fazer o bebê dormir X horas seguidas, como fazer o bebê comer de tudo, como educar, como, como, como... e lá vamos nós, acreditar que precisamos consumir tudo isso para nos tornarmos mães impecáveis. Porque, no final das contas, é isso que nos vendem: a lógica patriarcal milenar de que mães nunca podem errar.

Porém, como o discurso não dá mais conta da maternidade ideal romantizada, o mercado tenta exercer esse papel. Afinal, se eu não comprar o curso de como fazer meu bebê comer bem, o que farei? Se eu não souber quais passos para um sono tranquilo, será que um dia meu bebê dorme?

Sim, ele dorme. Sim, ele come. Sim, ele vive. E você também! E não, você não precisa de nada disso. Você não precisa mergulhar em uma maternidade mercantilizada e acreditar que a sua maternidade será perfeita a partir disso. A única coisa que você precisa é de mais respeito. Respeito por si mesma e seus limites, respeito pelos seus filhos e pelas fases que eles precisam viver, precisa de respeito por parte de quem te rodeia e de quem lida com seus filhos junto com você. É com respeito que conduzimos o aprendizado. É com autocuidado que olhamos pra nós mesmas e entendemos nossas cicatrizes e vivemos de maneira mais leve.

Não estou falando de instinto, pois estou aqui pra ligar o caps lock e gritar sempre que necessário: MATERNIDADE NÃO É SOBRE INSTINTO. É sobre respeito e limites. Sobre deixar fluir e aceitar. É sobre se olhar e se entregar.

Certa vez, alguns perfis de fofoca em uma rede social repercutiram um episódio de uma briga pública envolvendo um ex-casal famoso, pai e mãe de 3 filhos. A mãe, que mora em outro país, leu uma crônica escrita pela Martha Medeiros exaltando a “mamãe-

noel”. Apenas isso, sem citar nomes e/ou situações. O pai, ofendido que ficou, logo gravou stories para atacar a mãe e invalidá-la por ter a ajuda de uma babá, exaltando a si mesmo por, mesmo morando em outro país, sempre “visitar” os filhos.

Primeiramente, deixo claro que não sei de absolutamente nada a respeito do que se passa na intimidade da família, então não estou aqui para criticar a atitude de nenhuma das partes. Minha análise será baseada no que nos foi exposto e nas reações do público.

Eu, problematizadora chata que sou, fiquei aqui observando os comentários. A esmagadora maioria de MULHERES chamando a mãe de louca, comemorando a humilhação pública promovida pelo pai, atacando-a no seu próprio Instagram. E o pai? Recebendo apoio, parabéns, emojis de palmas e vários “bem-feito”. Basta um estalar de dedos para um pai ser ovacionado. Basta um “eu sempre visito meus filhos”, “Eu viajo o mundo por meus filhos” para a mãe ser a descontrolada. E esse mesmo estalar para colocar uma mãe em posição de histeria e silenciamento.

Maternidade não é apenas sobre trabalho pesado (trabalho este que, por sinal, na maioria das vezes, fica sim nas costas da mãe), mas é, acima de tudo, sobre responsabilidade afetiva e aquele tsunami de sentimentos sobre quem aquela criança vai ser no futuro tomando VOCÊ como referência. As pessoas precisam melhorar muito para entender e respeitar a subjetividade de uma mãe. E, até mesmo quando esse trabalho é dividido com o pai ou feito por uma babá, as decisões finais, cuidados finais e preocupações finais sempre recairão no colo dela. É assustadoramente fácil romantizar trabalho e exaustão materna dentro de uma sociedade patriarcal. Mas mães não querem biscoito. Não querem ser heroínas. Mães são humanas e querem divisão justa do trabalho doméstico e afetivo, pois MÃES SÃO GENTE. São humanas que querem sim, um tempo para si e querem sim, sumir às vezes. Sendo assim, vou deixar alguns questionamentos, os quais nem mesmo eu tenho resposta imediata:

Por que não estamos ouvindo as mães? Por que invalidamos tanto as angústias, os medos, as frustrações das mães? Por que o

trabalho rotineiro, a presença, o desgaste emocional e os questionamentos que fazemos não têm valor, porém as reivindicações de pais que usam sua presença como troféu de maratona são tão aplaudidas quando, na verdade, estão apenas cumprindo com suas obrigações?

O conceito de felicidade é subjetivo demais. E o de liberdade, dependendo do que você considere felicidade, também acaba sendo.

Vamos construindo nossa visão de mundo desde o nascimento. O mundo é apresentado a nós de maneiras diferentes e assim vamos traçando nossos objetivos e posições perante ele. E é por isso que devemos cada vez mais insistir que a liberdade de decidir por qualquer passo que queremos dar na vida é o que devemos ter, independente de opiniões, palpites ou dúvidas impostas a nós.

Mas que a vida muitas vezes é injusta, sim. É. Privilégios demais para alguns. Informações demais para poucos. Senso comum demais para muitos. A conta dos privilégios desses poucos é, muitas vezes, paga pelo senso comum desses muitos. O que nos resta fazer?

Levantar e escolher as lutas que queremos lutar. As bandeiras que queremos defender. As justiça que consideramos justas. Proporcionar consciência crítica aos nossos filhos.

A quem interessa a culpa que sentimos?

Culpa é pensamento.

Pensamento gera comportamento. E, em geral, o comportamento proveniente da culpa é de abnegação. De abdicação. Em se tratando de maternidade, sabemos que tais comportamentos são muito romantizados, e acabam sendo reproduzidos sem o mínimo de questionamento.

Quando uma mãe abdica dela mesma, alguém que deveria estar ao lado dela, desempenhando a mesma função de cuidado que ela desempenha, ganha tempo e conforto. Ganha o tempo que deveria ser direcionado aos cuidados e preocupações da parentalidade para se voltar para sua própria vida. Ganha conforto por saber que essa mulher será “capaz” de dar conta porque, afinal de contas, ela nasceu pra isso. Então... vem a solidão. A solidão que, como já sabemos, acompanha uma jornada materna vista como missão por uma sociedade que exige de mulheres uma postura multitarefa mas, na prática, as coloca no ostracismo junto aos seus filhos. Por que a culpa? Por que as mulheres não se reconhecem como humanas que são, já que, desde crianças, são ensinadas a cuidar, são ensinadas a pensar que nasceram com o dom. Por que tanta solidão? Porque mães incomodam por tentarem educar filhos emocionalmente fortes. E porque o lugar delas, perante a hierarquia social, não é nos espaços públicos. É em casa, longe das possibilidades que o mundo dá e da liberdade a que elas têm direito, assim como os pais também têm.

Eles nasceram tendo.

As cores que queremos

Uma vez, um paciente pontuou que o consultório estava branco demais. Sentia falta de cores, de energia, de algo vindo da natureza. Quebrei a cabeça para pensar em como melhorar um pouco o ambiente para ele. Comprei um quadrinho que retratava uma cachoeira em meio a folhas e flores. Ele elogiou, gostou da nova pequena paisagem e seguimos a terapia.

No último dia do estágio, ao caminhar em direção ao consultório, pela primeira vez enxerguei o quando o caminho era florido e o quanto as flores tinham cores vivas. Colhi 3 e deixei nosso dia um pouco mais colorido.

No último dia.

Passei o ano caminhando ao lado das flores, e só as enxerguei no último dia, quando não teria mais tempo de olhá-las novamente, tirar fotos ou colhê-las para me fazerem companhia no consultório.

Já passei anos transitando por momentos cheios de cores e não as enxergava. Estava ansiosa demais para que tais momentos passassem. E foi assim que a saudade e a sensação de não ter aproveitado o suficiente se fez presente.

Uma vida novinha em folha nasceu de mim e de você, mas nem sempre eu ou você sabemos contemplar essa vida desabrochar e colorir. Às vezes a gente só quer que acabe aquela fase, que passe aquela parte do cansaço, da dependência, a gente só quer voltar a ser gente.

Mas acredite ou não: a hora da colheita vem. E essa colheita não tem nada a ver com o que os filhos podem oferecer ou não a nós, já que não é saudável criar expectativas em cima deles.

Isso tem a ver com o que você fez de bom. Com a contribuição que você deu, a mão que você estendeu e com a fortaleza que você se tornou.

Isso tem a ver com quem você foi e se o foi por inteiro, com o fato de que um dia você vai olhar pra trás e enxergar o melhor de si em cada passo dado.

“É fase”

“Vai passar”

Sim, passa. Tudo passa. Sim, às vezes, demora. Às vezes, a fase é uma vida inteira. Então, vamos sim viver o processo intensamente, falar o que deve ser dito, sentir o que deve ser sentido. Lá na frente, vai ser importante essa intensidade. Mais importante do que saber que é fase, é saber que, ao final, o dever foi cumprido de corpo e alma.

Pessoas aprendem a cuidar

A política de atendimento a crianças de 0 a 3 anos de idade, no Brasil, ainda tem muito a melhorar. As formas de organização das famílias, hoje em dia, têm sido das mais diversas. Porém, cada vez menos as mães e pais têm como contar com a ajuda de outros parentes, e isso também é uma consequência da saída da própria mulher para o mercado de trabalho: as avós, que em geral eram as que mais cuidavam dos netos, hoje em dia trabalham mais do que em outras épocas. A distância entre os membros da família pode ser um agravante também, dentre outros fatores. Sendo assim, as mães precisam cada vez mais das creches para os cuidados com os filhos durante o horário de trabalho. Porém, a exigência e a necessidade de qualidade desse atendimento tem sido cada vez mais alta.

Algumas décadas atrás, no Brasil, as creches eram assistencialistas e muitas tinham como critério de admissão de professoras o quesito MATERNIDADE. Sim, muitas creches só aceitavam professoras mães, por assumirem que estas seriam as únicas capazes de cuidar das necessidades básicas de bebês, desconsiderando que estes bebês estão no auge da capacidade de aprender através de boas experiências pedagógicas. Além dessa questão, este critério reforçava o estereótipo da mãe amorosa, delicada e cuidadosa, sem atentar para o fato de que mães nunca serão iguais e que a subjetividade materna se constitui a partir de fatores muito particulares.

Ainda temos muito a aprender sobre respeito à infância, mas também muito mais a aprender sobre a capacidade de acolhimento e cuidado de cada ser humano, não só de mães. Crianças têm a capacidade de aprender desde as primeiras horas de vida, a partir de experiências significativas e bem conduzidas. E pessoas, sejam elas homens ou mulheres, mães ou pais, têm a capacidade de ensinar, de mediar essas experiências com a mesma dedicação de qualquer ser

humano empático e zeloso por um ser em desenvolvimento.

Qual é o seu medo?

Perguntou a minha psicóloga na primeira sessão, 1 mês após o parto.

Não lembro bem da resposta, mas ela durou várias sessões.

Mas acredito que essa seria uma pergunta coerente com todas as recém-mães: quais são os seus medos? Alguém já se preocupou em perguntar isso a vocês? Vocês já se aventuraram em falar sobre eles com alguém?

Medo do desconhecido, medo do futuro, medo de não dar conta, medo de não amar, medo de não ser amada...

O medo pode ficar maior que o amor? Pode

O medo pode ficar maior que as decisões importantes? Pode.

Por que esse medo existe, se todas nós crescemos ouvindo que já nascemos prontas? Se todos fazem questão de nos impor um dom natural, se não tivemos acesso a outro local de fala que não fosse o da figura cuidadora?

Você gostaria de ter acessado outro local de fala? Você gostaria de simplesmente ter sido livre? Sem questionamentos, sem regras, sem ninguém te “orientando” sobre o que é ser mulher? Você gostaria de conhecer suas reais potencialidades?

Como fazer isso?

Questionando. Analisando. Perguntando se “isso ou aquilo” se encaixa na sua vida e na sua realidade. Problematicando, e MUITO.

Sim, vamos ser militantes chatas.

Vamos ser problematizadoras incansáveis.

Só assim, enfim para sermos, de fato, mulheres livres.

As sobras de nós

A gente se descabela em algumas das muitas manhãs confusas dos primeiros anos de maternidade. Se pergunta que caminho foi esse que a gente escolheu. A gente não encontra segundos pra lembrar de beber água. Porque, mesmo nos raros momentos de paz, queremos tanto fazer algumas coisas, que acabamos não fazendo nada. A gente não consegue ver o que há de belo no meio do caos. Não consegue se enxergar do jeito que se enxergava antes. E achava que se enxergaria como nunca depois da tal da magia que deveria ter acontecido no pós-parto. A gente se cansa de ouvir que vai passar. Mas o vai passar dura, no mínimo, uns 20 anos (até mais). A gente se cansa de ouvir que tudo vale a pena. Mas não ouve o suficiente o quanto a gente merece acolhimento.

O que sobra de nós no meio do caminho?

Ou melhor: quem se importa com o que sobra de nós no meio do caminho, se não nós mesmas?

O que sobra para nós ao fim da tal da fase? Dessas tantas fases que se tornam cada vez mais difíceis?

Quem estará conosco, recolhendo os pedaços? Não adianta esperar que nossos filhos estejam. Não é esse o papel deles. Então, mais importante do que se despedaçar pensando que é fase, o melhor é se manter inteira, ainda que com rachaduras, ainda que um pouco avariada, mas procurar amarras. Pés no chão, braços firmes segurando as bordas no meio da correnteza. Melhor do que se desfazer em incontáveis grãos que nunca mais se encaixam novamente, é se envergar, se esticar, perder sim umas partes, partes essas que podem até ficar mais “fáceis” de reposicionar... voltam com uns curativos, mas voltam.

Sair do caos cheia de remendos.

Mas sair de pé .

Respondendo por si mesma.

Falando de romantização

Eu nunca tive medo de falar sobre desromantização da maternidade.

Porém, muitas mulheres o têm, e é justamente por conta daquilo que mais faz parte da vida pós-maternidade: julgamentos.

Exemplo clássico: eu sempre falo que passei por um período de luto após meu parto. E lidei com os mais diversos olhares esbugalhados de surpresa, confusão e até repúdio. Mas sim, puerpério é também luto.

As pessoas se chocam com o uso dessa palavra. Mas sim, em diferentes níveis, a puérpera passa por um luto após o parto. Luto não é apenas perda física. A perda subjetiva da vida de uma mulher sem filhos pode causar sentimentos e emoções coerentes com a vivência de uma pessoa enlutada. O importante neste momento é saber identificar até que ponto essa puérpera consegue lidar com essas emoções para elaborá-las e em qual momento ela precisará de ajuda profissional a fim de prevenir uma evolução para um adoecimento psíquico mais grave. Mas nunca, em hipótese alguma, questionar tais sentimentos e sim, acolhê-los. A mulher perdeu a vida em que ela poderia dormir quando quisesse. Ela perdeu a vida em que seu corpo não era alimento e segurança para alguém. Perdeu um pouco da própria identidade ao não ter tempo de se olhar no espelho. Perdeu também uma vida sem tamanhas responsabilidades.

Mas ganhou outra. Na verdade, ganhou duas vidas. A sua nova vida e a vida nova de seu bebê. O quanto demora para que ela elabore seu luto e compreenda isso, só o tempo pode dizer. Mas, o importante mesmo, é o registro de que é tão legítimo o choro pelas nossas vidas que se foram, quanto o sorriso dos momentos em que vamos descobrindo o quanto essa nova vida pode nos trazer amor, paz e boas descobertas.

É bem estranho: eu queria muito, mas muito mesmo, lembrar de

tudo o que fiz e falei ao longo do puerpério imediato. Mas muitas lembranças se apagaram da minha mente. A única coisa que me lembro é de que eu pedia todos os dias para que passasse rápido. Passou. E hoje, todos os dias, eu tento me lembrar, mas não consigo retomar muitas coisas. Lembro de comentar com minha terapeuta e me questionar bastante o porquê de não ter tirado muitas fotos nem conseguir considerar, hoje em dia, que curti algo daquela fase. O tempo, obviamente, não volta, mas ela simplesmente me disse: “Você ainda pode tirar fotos. Tire a partir de agora! Contemple sua relação com seu filho”.

E eu pensei que contemplar era meramente olhar... atender ao que ele necessitava. Fui compreendendo ao longo do tempo. Contemplar era senti-lo. Conhecê-lo mesmo. E conhecê-lo era conhecer a minha própria essência. Era (e ainda é) olhar para a minha própria infância e ressignificá-la. Procurar seguir os mesmos caminhos fazendo melhor. Ou, “o” melhor ao meu alcance. Porque na minha infância eu sei que foi feito o melhor, ao alcance dos meus pais. O alcance que tenho hoje em dia é apenas diferente.

O que se passou no meu puerpério me assustou. Mas não era nada assustador. Me entristeceu. Mas não era nada triste. O fato é que eu não me conhecia o suficiente para enfrentar essas sombras. Chegou o momento em que elas ficaram maiores do que eu, a ponto de não me deixar olhar as brechas do mundo lá fora, mesmo estando amamentando no sofá da sala com o julgamento do ex-presidente Lula passando ao vivo na TV. Mesmo com a internet nas minhas mãos a todo vapor, eu, assustada, procurava no rosto dele o que tanto me assustava, mas não encontrava. E, no momento em que não encontrei mais nada, após um bom tempo, talvez alguns meses, foi quando encontrei a minha paz.

É preciso cuidado com a nossa tendência em reproduzir o que nos foi transmitido na nossa própria infância.

Isso não é apenas sobre aquela comida cheia de açúcar e gordura que comíamos aos 2 anos de idade e que “não morremos”. Não é apenas sobre os programas hipersexualizados e cheios de estereótipos

dos anos 90 que assistimos no almoço de domingo, e que hoje morremos de rir ao perceber o quanto somos sobreviventes.

É sobre crenças centrais. Que não foram construídas apenas por experiências de risco como essas, é claro. Mas que elas, imperceptivelmente ou não, são parte do que somos. Crescemos ouvindo tantos absurdos, tantos pensamentos rígidos, tantos preconceitos e padrões sendo impostos a nós, que hoje precisamos levar vários baques para entender que não precisamos criar uma geração igual a nossa. E não é que o mundo mudou. O mundo apenas tem aberto mais os olhos. A ciência evoluiu, é claro, nos mostrando novas formas de cuidar, alimentar e acolher nossos filhos, e novas maneiras de cuidar de nós. Mas as culturas diferentes sempre estiveram aí. Sempre existiram. As angústias de pessoas que não se encaixam nos padrões sociais sempre existiram.

O sofrimento não é atual, pelo contrário: o sofrimento, por não podermos ser quem somos, destruiu a saúde mental da nossa geração e das gerações anteriores também. E, já que entendemos isso, o que precisamos entender agora é como NÃO DESTRUIR a saúde física e mental das próximas gerações. E, para isso, precisamos ressignificar a nossa própria infância, olhá-la com olhos críticos, e aprender a enxergar o quê, exatamente, nos torna rígidos.

O quê, de fato, nos faz esquecer de considerar que o mundo não é apenas o nosso pensamento.

Solidão

A solidão na maternidade não se trata apenas do afastamento natural dos antigos amigos, nem da falta de tempo para socializar sobre outros assuntos diferentes de questões como alimentação, cor do cocô ou o quão difícil é educar uma criança.

O processo de tomar decisões a respeito de uma vida sob sua responsabilidade também é bem solitário. Sim, temos bastante pitacos não solicitados e muitas opiniões de pessoas experientes e nem tão experientes assim, afinal de contas, ainda estamos lutando para informar à sociedade que nós temos propriedade e conhecimento sobre quem parimos. Porém, qualquer decisão que tomamos, o fazemos sozinhas, já que a tendência é que a mínima escolha errada seja culpa somente da mãe. E isso nos coloca em um limbo sem fim.

Parto normal ou cesariana? Amamentar ou não? Introdução alimentar por qual método?

Quando vai desfraldar? Com qual idade vai para a escolinha? Dorme com os pais ou no quarto sozinho?

E infinitas outras questões não são jogadas, por exemplo, no colo do pai. E quando são, rapidamente são solucionadas: “Quem sabe é a mãe”.

De fato, a mãe sabe e vai escolher. Mas gostaria de compartilhar mais. Sim, a mãe sabe e tomará a decisão. Mas tem medo de errar. De fato, conhecemos nossas crias como ninguém. Mas isso não nos dá um poder sobrenatural, um dom para sempre acertar. E, a partir daí, a cobrança sempre vem. Quando qualquer decisão tomada pela mãe se mostra falha (porque sim, a mãe vai falhar, e muitas vezes), não há ninguém que um dia se deu o trabalho de opinar, que possa estender-lhe a mão.

Por isso, repito à exaustão: você, cara mãe, vai errar. Você, mãe, não tem nenhum dom mágico e sobrenatural. Você, mãe, não precisa

de mais cobranças. Você precisa, unicamente, de mais apoio. De pessoas que enxerguem sua humanidade. Você, mãe, não precisa estar sozinha para decidir nada. Você precisa de uma vila para criar uma criança. Uma vila não é composta somente de uma pessoa. Você, que um dia tanto foi cobrada para trazer seu filho ao mundo (sim, eu sei que você foi: não há mulheres que passam por esse mundo sem um dia ouvir tal cobrança), deveria estar recebendo mais acolhimento de quem um dia tanto te cobrou.

Você pode ter escolhido ser mãe e pode não ter escolhido ser mãe: se permita sair dessa solidão. Se permita sentir mais. Se permita não se perder de vista.

Maternidade típica e atípica

Eu queria falar um pouco sobre maternidade atípica – mas eu não sou mãe de criança atípica, logo, não tenho lugar de fala.

Mas vou falar sobre uma perspectiva que, acredito eu, poucas mães exponham, por medo de julgamentos ou até mesmo em respeito às lutas incansáveis de mães de filhos com deficiência: o medo de se descobrir uma mãe atípica. Se tem uma coisa que precisa ser dita, e já é bastante exposta por essas mães, é que elas não queriam ser “mães especiais”. Elas não são “escolhidas por Deus”. Tampouco querem ser “mães de anjos”. Mães atípicas podem ser mulheres altamente sobrecarregadas, dando conta de uma gigante carga mental e emocional, muitas sozinhas, desamparadas pelos pais das crianças, tendo que lidar diariamente com a negligência da sociedade para com as necessidades de seus filhos.

Eu assumo: por muito tempo, tive medo de ser uma mãe atípica. Mas esse medo, trabalhado amplamente em terapia, abarcava coisas muito mais profundas. Contudo, ele existiu, e ainda existe em muitas recém-mães ou mulheres que estão decidindo gestar ou não.

Meu filho, ao nascer, apresentou um formato cefálico atípico, maior que o normal. Igual ao meu, para ser mais exata. Em sua primeira consulta pediátrica, com 6 dias de nascido, o médico solicitou uma avaliação neurológica. E não sei descrever, até hoje, o que senti neste momento: um misto de pânico, de frustração pela possibilidade de haver algo errado com ele, e de raiva do mundo por saber que, naquele momento, eu estava sendo vista como a mãe feliz após o nascimento do seu bebê.

Em resumo, fizemos avaliações e exames, que constataram que seu formato era resultante da minha genética. Mas o medo não se encerrou aí, uma vez que existia ainda a expectativa com o seu desenvolvimento e o medo – sempre ele – de isso não ocorrer como o esperado. Em resumo, mais uma vez: ocorreu tudo bem.

Porém, o que está enraizado em todo esse medo que muitas de nós temos não é apenas o temor pelo futuro, que no país desrespeitoso com pessoas com deficiência em que vivemos, é bem justificável. São também as expectativas que criamos, lá atrás, quando nos descobrimos futuras mães. São os filhos que queremos ter, e acabamos desenhando-os mentalmente, com as cores que escolhemos, da maneira que achamos bonita. Com os bebês que nunca existirão, já que mesmo nascendo sem deficiências, filhos reais sempre serão filhos reais. Eles não irão para a faculdade que queremos, não exercerão a profissão que escolhermos, nem se casarão e terão filhos no tempo ou da forma que sonhamos.

Eles serão eles, do jeito que vierem. É importante entendermos e aceitarmos isso: uma nova vida não pode ser controlada: é, de fato, um encontro com o desconhecido.

A sociedade se apega ao que é normativo

Reclamamos tanto de zona de conforto, lemos tantas frases de motivação estampadas em outdoors e em conteúdos on-line, temos tantas conversas conscientizadoras, fazemos parte de tantas militâncias, para... no final nos apegamos à nossa zona de conforto. Pode até não acontecer com você, mas acontece muito.

Infelizmente, ainda nos guiamos pelo conformismo social que se abstém de questionar as próprias regras sem sentido. Isso serve em incontáveis situações, e podemos pensar em algumas só para ilustrar isso no contexto da vida de uma mulher: desde aquela escolha de roupa justa e desconfortável que usamos, por entender que são essas as roupas que “mulheres femininas usam”, passa pelas nossas decisões de vida (casar x não casar, ter filhos x não ter, trabalhar menos e cuidar da família x manter o ritmo de trabalho), e vai até as decisões que tomamos com os nossos filhos e a educação dada a eles. É aquele parto que você escolhe pra não sentir dor “porque ninguém da sua família teve normal, então a genética não vai favorecer”, é a amamentação que “não tem que durar muito porque leite de peito é fraco”, é o mingau com engrossante “porque ninguém nunca morreu tomando isso”, é a chupeta “porque todo bebê usa”. É o desfralde aos 2 anos porque todo mundo faz, é a palmada que todo mundo leva e não morre, é o refrigerante que toda criança adora... a lista é infinita.

Infelizmente, a tendência social é se prender ao confortável, porque questionar traz sofrimento. Refletir rasga a gente por dentro. Procurar entender os padrões faz a gente perceber que vivemos uma vida inteira sem, de fato, sabermos quem nós somos. Isso também é pauta de saúde mental. E, para sairmos da caverna, a gente deixa pra trás várias coisas pra se abrir pro novo. Para entender o que, de fato, queremos e precisamos para as nossas vidas e para a educação dos nossos filhos. Para compreender que não é necessário se deitar quando todo mundo já se deitou, nem se levantar quando todo mundo se

levanta. É apenas necessário comer conforme sua fome e dormir conforme o seu sono.

Ser pai

A sociedade, em sua posição insistentemente conservadora, ainda reproduz aspectos de gênero que definem homens e mulheres conforme características subjetivas; desejos, aptidões e gostos. Sendo assim, as crianças, desde muito cedo, são conduzidas a assumir papéis e a acreditar que suas funções são opostas. Quando observamos lojas de brinquedos, o que podemos perceber? Brinquedos “para meninas”, em sua maioria, reproduzem delicadeza, cuidados com bonecas e com ambientes domésticos. Brinquedos para “meninos” proporcionam imaginário de força, luta, descoberta e liberdade.

A partir do momento em que não discutimos a criação de crianças demonstrando a elas possibilidades de se posicionarem no mundo, criamos adultos que não entram em contato com as suas capacidades reais. Tanto homens quanto mulheres possuem capacidade plena para cuidar e devem ter a clareza de que a responsabilidade pelos cuidados e desenvolvimento emocional dos filhos é dos dois. Partilhar tarefas domésticas, demonstrar afeto, cuidar da saúde do filho, acompanhar o processo escolar, brincar, dentre várias outras atitudes de parceria com a mãe não devem ser vistas como um ato de heroísmo ou como exceção. Devem ser postas como responsabilidade integral e posturas que deixarão um legado a ser seguido como exemplo para as crianças em formação. E a maneira mais saudável de chamar o pai à responsabilidade é através do diálogo. Há mulheres cansadas, sobrecarregadas e adoecidas pela solidão materna, que não conseguem se posicionar perante o parceiro por acreditarem que é natural estarem nessa situação. É preciso falar mais sobre isso. E é preciso também que os profissionais da saúde atentem para tais agravantes.

E sem medo de errar: é seu direito, enquanto mãe, dividir essa responsabilidade.

O que é amar ser mãe?

Você ama ser mãe?

Ou ama seu filho?

Você percebe que são duas perguntas, para duas QUESTÕES DIFERENTES?

Você odeia ser mãe?

Ou odeia esse papel de abnegação e entrega que a sociedade te impõe?

Você TEM MEDO DE SER MÃE?

Ou você tem medo de assumir esse peso que, segundo o senso comum, é muito mais carregado pela mãe?

Precisamos aprender a enxergar que a maternidade é complexa, porém é exercida por humanos. Ou seja, humanos que erram. E que o medo ou a raiva do “ser mãe” tem muito mais a ver com o que terceiros atribuem a nós, com o discurso que a sociedade insiste em reproduzir, com a falsa ideia de que há dons mágicos que nascem junto aos bebês. E que também tem a ver com a masculinidade tóxica e a infantilização do homem adulto que segue “justificando” a falta de traquejo dos homens no paternar.

Então, quando uma mulher fala que “odeia ser mãe”, isso não tem absolutamente nada a ver com o amor que ela sente pelo seu filho. Tem a ver com rejeitar um papel de renúncia de si, de contestar um cansaço que deveria ser compartilhado e uma responsabilidade grande demais para uma pessoa só. Quando uma mulher diz que tem medo de ser mãe, ela está com medo exatamente disso. Porém, é claro que há mulheres que amam ser mãe. É claro que a maternidade não é exatamente um peso para todas. Só a própria mulher tem propriedade de falar sobre sua própria história. É claro que há mulheres que têm muito apoio, que compartilham responsabilidades e decisões, há realidades diferentes. Porém, a representação social do ser mãe

continua sendo a sólida imagem da mulher guerreira, forte, incansável e ao mesmo tempo, feliz. Mas mães não querem ser guerreiras. Querem mesmo é espaço para estarem bem, para assim conseguirem amar seus filhos da maneira que eles merecem.

Criando mulheres

Não sou mãe de menina. Mas, sempre que surge algum tópico a respeito de criar meninas e coisas relacionadas ao quão difícil se torna a criação de mulheres, seja pelo lado financeiro (já que o que eu ouço sempre é que é mais caro, por ter muitas opções de roupas, vestidos, saias, sapatos e laços), seja pelo aspecto da segurança (uma vez que as meninas são sempre as maiores vítimas de abuso e violência – muitas vezes por parte da própria família e/ou conhecidos), eu faço questão de tentar simplificar as coisas:

E se, ao invés de se investir tanto em laços rosas, sapatos de pérolas e vestidos de princesa, investíssemos em melhor educação para elas? Em aulas de defesa pessoal, em cursos de idiomas, em roupas neutras (já que roupas foram feitas para vestir e não para exibir um personagem), e, sobretudo, no RESPEITO por quem essa menina um dia vai querer ser?

Será mesmo que um dia ela vai gostar de rosa?

Será mesmo que um dia ela irá simpatizar com princesas?

Será mesmo que um dia ela vai querer casar?

Será mesmo que um dia ela vai querer ser mãe?

Veja bem, não estou falando que devemos ensinar crianças a serem nada. Estou falando em RESPEITÁ-LAS enquanto indivíduo. Um indivíduo que precisa crescer com segurança e acolhimento, sabendo escolher o melhor para si e para o seu corpo. Por exemplo, por que não podemos esperar para que a criança decida quando irá querer furar a orelha? O furo na orelha do bebê é mesmo necessário? Qual a necessidade tão urgente de demarcarmos o local de meninas e meninos com tão pouco tempo de vida?

E se, assim como fazemos com meninos, começássemos a presentear meninas com brinquedos que mostrem a elas o quão interessante é o mundo, e não apenas o ambiente doméstico? E se, ao

invés de comprarmos bonecas para ensiná-las a cuidar como filhas, ou panelinhas para brincarem de fazer comida, comprássemos brinquedos que estimulam o imaginário e a curiosidade delas em conhecer, por exemplo, diferentes profissões? Mas eu entendo que, para isso, é preciso romper barreiras.

Se preferirem, podemos fazer as duas coisas. Mostrar a elas os dois lados da moeda. Mas, garanto a você que se o lado tradicional da moeda não for demonstrado por você no âmbito familiar, com certeza ele será apresentado (e cobrado) pela sociedade.

Então, o que queremos? Criar mulheres fortes e decididas?

Ou princesas que querem e precisam sempre serem salvas?

Considerando as estatísticas e a quantidade de mulheres abusadas e mortas, me parece que o mito da mulher frágil e pura não deu muito certo. Não seria a hora de experimentarmos outro caminho?

17 de Fevereiro de 2020

Fui dormir sem jantar ontem por estar, mais uma vez, com a minha companheira de anos, a azia no estômago. Acordei mal conseguindo me mexer de dor na coluna e cólicas. Justamente em uma manhã em que Bernardo me chama pra levantar a cada 0,5 segundos.

Eu até queria tirar uma foto bonitinha do meu café da manhã para postar nas redes sociais, mas antes de me sentar com calma, ele já tinha pedido pra comer a metade do meu queijo.

E comeu a metade do meu prato inteiro, mesmo já tendo comido o dele.

Eu já fui a pessoa que curti a própria solidão, a liberdade, o silêncio, e seria hipocrisia demais falar que não sinto uma saudade arrebatadora de tudo isso, apesar de já ter conseguido momentos assim e não os ter curtido por estar com saudades demais dele e preocupada demais se ele já tinha se alimentado e/ou descansado. Ou feito cocô.

Estou escrevendo esse texto com ele sentado na minha barriga, ainda sem me decidir se quero que ele cresça para diminuir os riscos de cair de cabeça no chão ou se quero que o tempo passe devagar pra eu rir mais do paradoxo que é a maternidade, e rir mais ainda das vezes em que falei que “meu filho não fará isso” sem ter a menor ideia do que era, de fato, colocar meu útero pra jogo.

Só sei que queria fugir. Mas queria colocar ele dentro daquelas malas de rodinhas com abertura na frente pra ele se apoiar, e aí, quando a fuga se tornar um tédio, a gente iria parar e brincar de “upa cavalinho” mais uma vez.

Lutar melhor

Bukowski já dizia que as noites em que você luta melhor são aquelas em que todas as armas se voltam contra você e quando a razão toma um chute no estômago. Nunca me soou tão verdade, a partir do momento em que a gente resolve assumir uma postura assertiva em relação ao mundo. A gente luta melhor quando aprende a dizer não às verdades tão enraizadas ao longo das gerações. A gente luta melhor quando aprende a se impor e viver a nossa própria verdade. A gente luta melhor quando está prestes a se distanciar de um sonho por medo. A gente luta melhor quando sente o risco de reproduzir para as próximas gerações tudo aquilo de distorcido que recebemos ao longo das nossas vidas. A gente luta melhor quando se torna mãe. Quando se vê à frente da criação de alguém em uma época tão cheia de gente saudosa de tempos violentos, em todos os sentidos.

Tempos em que era considerado normal, bonito e até engraçado uma criança se sentir desamparada. Tempos em que saúde mental era frescura. Tempos em que lugar de mães era em casa, lidando com uma sobrecarga incomparável com vários contextos de trabalho remunerado. E uma época em que, mesmo com tanta violência física e simbólica, as pessoas não aprenderam a lutar melhor, porque aprenderam primeiro a se proteger para não enlouquecer. A criar estratégias para não nadar contra a maré. A concordar para não morrer. Sim, porque discordar ainda mata. Discordar sobre existir de forma única pode te aniquilar. Discordar para ser quem você é e contrariar tudo aquilo que tentaram te ensinar te liquida. E tentar fortalecer as próximas gerações para que elas assumam cada vez mais suas identidades também pode matar. Matar de solidão. De isolamento. De inadequação. Está aí a importância de lutar melhor. Lutar para não adoecer. Lutar para não ser aniquilada e não SE aniquilar. Lutar para existir e conduzir. Lutar pelo mínimo de justiça que pode nos restar. Lutar para que não haja tanta necessidade de luta no futuro dos nossos filhos. Lutar para não ter medo de morrer. Lutar

para ter paz porque um dia iremos morrer e eles ficarão. Lutar para existir. Lutar para eles existirem.

Um dia te disseram...

Um dia te disseram que você era mulher. E ok, essa informação é importante, já que você tem um corpo para comprovar.

Um dia te disseram que você é mulher. E mulher é delicada.

Você não entendeu bem, mas se te disseram, é porque tinha que ser.

Um dia te disseram que você é mulher, então deve gostar de bonecas.

E encheram teu quarto de princesas que usam vestido. Rosa, especificamente.

Você só queria brincar em paz, mas meninas só brincam em paz se brincarem com bonecas. Então, já que você é menina e quer brincar em paz, você brinca.

Um dia te disseram que você é mulher, tem um corpo, tem que gostar de bonecas que vestem rosa e tem que usar brincos na orelha e cabelos grandes.

Você não questionou a regra, porque você não questiona quem te cria: você obedece porque meninas educadas obedecem. Você sentiu dor nas orelhas e um calor de matar. Mas você é mulher.

Um dia te disseram que você é mulher, e mulheres querem se casar. Você não quer se casar, você só quer brincar. Te disseram que mulheres querem ser mães, mas você não sabe nem o que é ser mãe. Como vai querer ser algo que não conhece? Você só quer brincar. Então deixam você brincar. De casar. De cuidar da casa. De ser mãe.

Um dia você se casa. Mas também se cansa. Um dia, você se torna mãe. E se percebe confusa. Um dia você passa a gostar de futebol. E não se entende. Um dia você passa a amar outras mulheres. E se questiona.

Um dia você vai passar a se culpar. Por tudo que te disseram. Por

tudo o que fizeram você fazer. Por todas as verdades que vestiram em você. Por todas as trilhas que você percorreu sem perceber. Um dia te falaram que você era mulher. Mas não te deixam reconhecer que, na verdade, seria a mulher que você queria ser.

Par(t)ir

Parir é voltar ao estado cru do humano, em sua infinita nudez subjetiva, em um local onde tudo se torna demasiado urgente e, ao mesmo tempo, livre.

Parir é construir um novo mundo em que você enfim se encontra com o seu eu que não aconteceu. Aquele eu que você queria ser, mas não foi por qualquer motivo, aquela identidade que foi viver em um universo paralelo que você sempre quis perfurar mas nunca percebeu que era possível.

Parir é enlouquecer.

Enlouquecer é dissipar nuvens, ver realidade.

E loucura também é estar cru.

Parir é se despedir. Não apenas do útero preenchido, mas se despedir do ego que tanto caminhou junto.

É estar no meio da noite tentando enxergar a luz do dia.

E, uma hora, conseguir.

É fazer da meia-noite o meio-dia.

É morrer pra conseguir viver.

É chorar pra semear vida com as próprias lágrimas.

É escrever, reescrever e ler pra não se deixar morrer.

É não se deixar morrer para, enfim, conseguir viver.

A gente voa

Quem te disse que você não é boa o suficiente?

O que te faz crer que você não é boa o suficiente?

Quem te fez cultivar tantas inseguranças?

O que te leva a seguir alimentando-as?

Quem te culpou tanto?

O que te culpa sempre?

Quem te fez esquecer tudo o que você já fez de bom?

O que te apaga a mente e te faz se esquivar das tuas qualidades?

Quem foca nos teus defeitos?

O que te desfoca do caminho incrível que você já trilhou?

Quem segue construindo tuas crenças?

O que te faz distorcer tuas boas providências?

Quem questionou o tamanho da tua força?

O que te suga as energias e te faz crer que não há o que admirar
nem contemplar em uma mulher que ousa?

Existência feminina é ousadia. E quem quer ir de encontro a
quem pode parir a própria cria?

Quem?

O quê?

Eles? Elas?

Ou você?

“O que você já deixou de fazer por ser mulher?”

Já deixei de ser eu.

Já deixei de realizar sonhos

Por que meu maior desejo

Era ser desejada

Já deixei de ter o cabelo que queria

Por que mulher bonita

Tem o cabelo que o homem quer

E assim me perdi sem saber

Qual era o cabelo que um dia eu mesma iria querer

Já deixei de expressar meus sentimentos

Da maneira mais intensa e sincera

Por que mulheres educadas não gritam

Não falam palavrão

Não opinam

Não vivem

Já deixei de viver histórias

Por entender que se eu estava em um amor

Ele era único

E o esforço pra ele durar

Tinha que ser meu

Já deixei de exercer o direito de dizer “Não”

Por que o desejo do outro

É importante

E se eu não atender

Terá quem atenda, e, de novo, a culpa é minha.

Já deixei de comer o que queria

Porque não queria

Ter o corpo

Que os outros não queriam.

Já deixei de fazer coisas boas pelo meu filho

Porque todos sabem mais

Do que eu, a mãe.

Já deixei de ser eu

Porque mulher não tinha que ser nada

Já deixei de ser eu

Porque eu não queria ser colocada

No lugar de mulher “mal-amada”

Já deixei de ser eu

Por ter medo

Que o meu eu assustasse

Quem eu queria que ficasse.

Até entender

Que o caminho de volta precisava ser feito

E resgatar esse “eu”

Era questão de autorrespeito

Que enfim descobrir esse eu

Era o divisor de águas

Entre despedaçar-me e seguir inteira.

Café começa com C de Caos

O café da manhã passou de ritual a guerra em 5 segundos.

Peço frutas, eles me mandam pão.

Peço paz, eles me mandam, no corpo do bebê-adolescente, o trovão.

Eu mordo o pão antes de chegar na mesa, porque o trovão já cumpre o seu papel. E com destreza.

Pra quem não tomava uma xícara de café, tomar uma caneca ficou insuficiente.

Para quem tomava chá em jejum pela saúde, comer Nutella se tornou conveniente.

É melhor alimentar o corpo com o que tem para conseguir impedir as reações do além. Redução de danos, eles chamam.

O café da manhã é o que escancara o dia que você vai ter, assim proclamam.

Os dias, então, serão eternos pequenos objetos espalhados pelo chão, sofás revirados e filtros de água abertos, pelo visto.

Porém, objetos se recolhem.

Sofás se renovam.

Filtros se fecham.

Mas momentos não voltam. Vamos seguindo no equilíbrio de, ao menos, nos manter vivos;

Não desisto.

Mães deveriam ser eternas. Os cuidados com elas, também.

Estamos discutindo bastante a maternidade a partir do ponto de vista da mãe de bebês.

A mãe recém-parida, a mãe que perdeu a placenta e entrou na escuridão para adaptar os olhos à sua nova realidade. E sim, ela precisa de atenção. Precisa de cuidado. Precisa de mãos estendidas e pessoas para lhe dizer que vai passar.

E passa.

Mas fica uma dúvida: Passa pra onde?

Para a próxima fase. Que também é desconhecida, cansativa, às vezes, assustadora.

E passa.

Para outra fase em que ela não sabe o que esperar. E, às vezes, por não saber o que esperar, erra, acerta, erra, acerta...

Quem está perto dessa mãe diante de tantas passagens?

Quem segura a mão dessa mãe durante tantos partos e tantos puerpérios?

Quem está ao lado da mãe daquele adolescente que mergulha na rebeldia tentando se descobrir?

Quem está ao lado da mãe daquela adolescente grávida no 1º ano do ensino médio, sendo julgada e condenada por uma sociedade doentia e patriarcal?

Quem está ao lado da mãe daquele adulto desempregado e depressivo?

Ou daquele adulto portador de uma deficiência e visto como um estorvo pelo Estado?

Filhos crescem, voam, mas voltam. Alguns nem voam. E a

referência sempre é essa: a mãe.

Temos melhorado cada vez mais com o cuidado com as novas mães. O que precisamos para sermos melhores no cuidado com as que já têm anos/décadas de estrada, ultrapassando barreiras e, às vezes, precisando de um simples abraço?

Porque fases passam. Mas o sentimento, não.

Fases passam, mas as atribuições deste cargo ficam. São vitalícias e sempre necessitarão de revisão.

Dor é cura

Tudo é dor

Dói a coluna

Quando você tem que andar

pra lá e pra cá

Enxugando as lágrimas que insistem em não secar.

Dói a cabeça

De tanto olhar o celular

Esperando mensagens

Que nunca vão chegar

Doem os pés, de tanto correr

Pra tentar consertar situações que nem nas minhas mãos

Deveriam permanecer

E aplacar a culpa

Que tanto insistiram em me fazer manter.

Dói a mente

Com os pensamentos infinitos

De quem eu poderia ser, do que eu poderia fazer

Se eu não tivesse aprendido tanto a ter que obedecer

Quem me dizia o que era mais coerente a se fazer

Com a minha vida

Dói a dor

De ter que reconhecer que grande parte desse doer

É de minha responsabilidade

De ter que fazer o movimento contrário por muito tempo

Perdendo pessoas que eu nunca tive

Perdendo sonhos que nunca foram meus

Perdendo coisas que nunca me pertenceram

Para só então

Ganhar o que já deveria ser meu

Desde o início da minha vida

Ganhar a liberdade

De pertencer só a mim mesma

E ter pressa de viver, enfim

Com todas as cartas em cima da minha mesa.

Dor é cura.

Você chorou?

Se faça essa pergunta íntima e diretamente. Você chorou?

O que é chorar?

Não é somente deixar as lágrimas caírem. Chorar é estado de cura. Chorar requer autoconhecimento e coragem, principalmente nos dias de hoje. Principalmente de nós, filhos de uma geração extremamente silenciada e, conseqüentemente, silenciadora. Chorar requer empatia. Consigo mesmo e com o outro. Chorar suas dores, tão bem guardadas, tão suprimidas, tão forçadamente esquecidas, é curar todos à sua volta. É curar seus filhos, tanto os que virão, quanto os que já existem.

Chorar é amor. É amor porque entrega. Entrega tudo que temos dentro de nós mesmos às situações que nos deixam mais vulneráveis. O choro nos desnuda, nos força a retirar qualquer armadura que tanto insistiram ao longo da vida para que vestíssemos.

Chorar é resistência. Resistência a uma pós-modernidade em que tudo deve ser perfeito, a uma realidade rápida, fácil e que nos dá tantas possibilidades que, às vezes, esquecemos de nos perguntar o que realmente queremos. Chorar é resistência àquela masculinidade tóxica que prejudica homens e mulheres, é resistência ao mito da mãe perfeita que exclui as mães de vivenciar todas as suas potencialidades, é resistência ao sistema econômico que prefere caridade à justiça social e que romantiza a exaustão humana para mantê-la enriquecendo os mais ricos.

Chorar cura a criança que você foi. E curará a criança que virá, se você quiser que ela venha. Chorar ajuda a criança que virá a entender que a criança que a trouxe não precisará mais ser consolada. Chorar nos deixa aptos a ver o outro chorar. E assim, ser cura para que a próxima geração siga em paz, sem ter que se questionar.

Lidar não lidando

Uma sala bagunçada logo de manhã, você tomando café em plenitude bem no meio dela. Um olhar no espelho, só pra perceber o quanto sua pele precisa de skincare, sono e de alguém que se compadeça dela;

Uma criança sem telas que se interessa por qualquer coisa, menos pelo que você precisa e acha necessário para ela...

Como lidar com tudo isso?

Como dar conta de escrever com uma mão e tirar a criança de perto da tomada, com a outra? Não sabemos. Mas fazemos.

Como viver em uma casa bagunçada, cheia de brinquedos espalhados pela sala?

Traçar uma trilha para que as peças de lego não cruzem teu caminho e não te façam perder a fala.

A gente não sabe o que faz. Mas a gente faz.

A gente não sabe resolver. Mas resolve.

A gente não sabe cuidar. Mas a gente cuida.

A gente não sabe maternar. Mas a gente materna.

Como escolher entre aliviar a coluna dolorida e tentar ordenar a casa pra conseguir viver minimamente acolhida?

Sem coluna, não tem movimento;

Sem movimento, não tem ordem;

Sem ordem, ainda tem vida.

O pai também tem rótulos

A saúde de uma criança deveria ser um pacto coletivo.

Deveria, mas infelizmente não é.

Na verdade, a saúde pública não tem sido. Pessoas inconsequentes que, em tempos de quarentena e Coronavírus, insistem em tornar a discussão um mero panfleto eleitoral.

Mas voltando à saúde das crianças... há muita hipocrisia em falar que todos atuam para fazer o melhor por ela.

Não fazem.

A começar pelos mais próximos. Pessoas da família, pessoas que deveriam prezar pelo futuro dessa criança.

Não prezam.

Pessoas que deveriam valorizar o que a mãe fala, faz ou decide.

Não valorizam.

Pessoas que deveriam enxergar o quanto essa mãe leu, estudou, buscou informação sobre o que é melhor a se fazer pela criança.

Não enxergam.

Pessoas que insistem em fazer o que é mais fácil para si, e não o melhor pela criança. Que seguem desvalorizando a ciência, desconsiderando que a mãe se preocupa com a saúde da criança ao não oferecer açúcar, frituras ou guloseimas, e que essa preocupação é a longo prazo. Simplesmente não há consideração. E o mais latente: não há consideração com a decisão DA MÃE, seja ela qual for.

Se a mãe decidir por não oferecer, ela será uma mãe traumática, chata e “fresca” por não deixar que o filho aproveite o que há de mais característico da infância: doces.

Se a mãe decidir por oferecer, ela será uma mãe desleixada, displicente e pouco cuidadosa por não procurar boas opções de alimentação, nem se esforçar o suficiente para produzir comida boa

para o próprio filho.

Para a mãe, qualquer decisão tomada é sinônimo de desaprovação. É sinônimo de alguém querendo fazer melhor que ela.

Para o pai, só existe uma opção. A opção do pai que “pelo menos faz”.

O pai pode tomar toda e qualquer decisão ruim pelo filho.

Do macarrão integral ao miojo;

Do bolinho de banana e cacau ao biscoito recheado;

Da fruta fresca ao petit-suisse.

A mãe que não reclame! Pois pelo menos ele está lá.

Ele ajuda.

Ele faz a comida.

Ele compra.

Ele dá.

E não, mãe, você não pode reclamar. Você não pode esbravejar. Você não pode querer fazer o melhor.

Você tentar fazer o melhor significa você “querer ficar por cima”, “querer ser boa”, “não deixar ele ser pai”.

Mas ora... ser pai é ser sempre aprovado?

Sim, é. Basta 1 movimento. Basta 1 decisão, seja ela certa ou errada. Seja ela cuidadosa ou não. Ser pai é ser aclamado por fazer o mínimo. Ser pai é receber olhares de aprovação por dar um iogurte açucarado a uma criança de 6 meses. Por que afinal de contas, cadê a mãe?

Afinal de contas, que a mãe levante as mãos pro céu.

E a criança também.

Porque ser pai

É ser livre pra tomar o caminho mais fácil sem ser incomodado.

E ser mãe?

É sempre precisar ir mais além.

“O meu corpo é meu. O seu corpo é seu”

Essa é uma frase que não deveria ser tão usada, mas é. É simples: não deveríamos nos justificar, não deveríamos nos preocupar nem merecíamos ouvir tantas opiniões sobre o que fazemos com o nosso próprio corpo.

Mas ainda acontece. Se a gente quer engravidar, a gente ouve que vai estragar o corpo e “o marido não vai querer”. Mas o corpo é do marido?

Se a gente engravida, a gente ouve que precisa voltar logo a ficar em forma, se não “o marido não vai mais gostar”. Mas o corpo é do marido?

Se a gente decide não engravidar por não ter esse desejo, a gente ouve que vai decepcionar o marido que quer muito ter um filho.

Mas o corpo é do marido?

Não. Não é do marido, não é dos amigos, não é da mãe, do pai, dos irmãos, tios, tias... ou de ninguém que queira nos ensinar o que devemos fazer com nosso corpo. Porque nosso corpo não está no mundo para ser visto, nem para agradar a quem o observa. Nosso corpo está no mundo para escrever uma história, uma história que, no final, será vivida apenas por nós mesmas.

2020 está estranho

Mas confesso que já me peguei desejando mil vezes que tudo o que está acontecendo no mundo seja parte do apocalipse que nunca vem.

Está difícil estar viva, saber ler e interpretar textos em um país (leia-se: presidente) que acredita que a pandemia mundial causada pela Covid-19 seja uma “gripezinha”(sic).

Quanto mais eu vejo imagens de outros países, mesmo esses enfrentando centenas de mortes diárias, mais eu tenho certeza de que o Brasil é o local mais perigoso para estar nesse momento. Países que adotaram isolamento social e tratam seu povo como deve ser tratado: como gente, enfrentam pilhas e pilhas de corpos amontoados aos pés das cidades mais simbólicas do mundo. Aqui, nós só estamos começando. Porém, começando com o entendimento de que tudo isso não é tão grave.

A ansiedade do confinamento começa a atingir as mentes tal como a maré crescente dos oceanos. Eu, a mãe cansada, tentando manter uma criança de 2 anos longe das telas (sem sucesso), sigo tentando pôr milhares de planos em prática em meio ao ócio. No final dos dias, apenas me sinto grata por estar de pé e ter comida na mesa. Olha o que a pós-modernidade faz com a gente... a sensação de inutilidade em meio à enxurrada de informações acessíveis demais, importantes demais e imperdíveis demais.

Tão imperdíveis que até hoje estávamos sem elas. “Como ser produtivo(a) em casa, com crianças, sem internet veloz, sem local específico para home-office, sem leite, sem ovo?”

Todas as manhãs se tornam um desafio gigante cuidar da própria ansiedade e lidar com a ansiedade que as telas, ligadas por muito tempo, causam nos outros membros da casa. A mãe, como sempre, sentindo-se o pior ser do universo por não seguir as 324.587 cartilhas de atividades como-desenvolver-bem-seu-filho-durante-a-quarentena-

telas-não, produzidas por mães com rendimentos mensais de 3 dígitos na conta, residentes em locais amplos, seguros e em clima ameno. Sim, não faço porque não quero. Sim, não faço porque saúde mental me falta. Sim, não faço porque mal consigo tirar a roupa de dormir. Sim, não faço porque sou menos-mãe.

O apocalipse já veio, queridas. Está dentro de nós. Somos um vulcão prestes a entrar em erupção. O grande lance de 2020 foi que o planeta resolveu entrar em erupção antes, pra mostrar pra todos nós que não somos tão bons assim. Não somos nem tão produtivos, nem tão autossuficientes. Nem tão equilibrados. Somos apenas gente.

Como vencer a culpa?

Primeiramente: Que culpa é essa?

Para vencê-la, é necessário compreendê-la. De onde ela vem? Culpa é pensamento. Um pensamento que, talvez, tenham te ensinado desde sempre: instinto materno, resiliência, mães como fortaleza e serenidade, o ser mãe por nascer mãe... essa culpa vem do fato de você não se identificar com tantas imposições? Essa culpa vem do fato de você não conseguir dar conta de tudo, e acredita que essa é sua obrigação? Essa culpa vem do fato de sua experiência imediata de maternidade não ter sido positiva? Ou por acreditar que você não tem o direito de pedir ajuda?

São infinitas as possibilidades.

Mas a culpa ainda estará lá. Mesmo você tendo ajuda. Mesmo você continuando a ser você. Sim, a maternidade te muda. Mas não retira a sua essência, nem a sua humanidade. Humanidade essa que precisa ser acolhida. E se você mesma não se acolher, quem o fará? Se você mesma não tomar consciência dos seus limites, quem tomará? Se você mesma não se preocupar em não se despedaçar, quem te manterá inteira?

Não, não é preciso se despedaçar como mãe. Não é necessário você construir o caminho para que seus filhos trilhem com os seus próprios tijolos. Eles mesmos conseguirão fazer isso, no tempo certo, e com os seus próprios recursos. Sua missão não é esquecer de si; pelo contrário, sua maior tarefa é lembrar que é referência direta para essa criança. Referência, inclusive, de autocuidado e autoestima. Como fará sentido para uma criança ter atitudes de autoconfiança e respeito por si própria se sua referência de cuidado é o investimento total no outro?

São questões a serem consideradas. Mas há algo ainda maior: como não comprometer tanto a saúde mental por não conseguir se acolher enquanto um ser humano que VAI ERRAR? Que PRECISARÁ

errar, e que, muitas vezes, o “erro” (que nada mais é do que uma atitude de auto acolhimento vista pela sociedade como egoísmo, preguiça e/ou irresponsabilidade) será um de seus principais atos de sobrevivência, a depender das condições materiais/estruturais dessa mãe? Não há receita pronta, mas há redução de danos. Resignificações. Há um novo modo de olhar para si mesma e perceber: você, com certeza, trilhou um caminho cheio de conquistas até chegar aqui. Evidencie essas conquistas. Evidencie o que te faz sentir bem. Evidencie , sobretudo, sua capacidade de seguir em frente. Pois seguir em frente buscando se equilibrar em meio a um mundo tão controverso, e desempenhando uma função que tanto te atravessa, te transforma e te demanda não é simples. Na verdade, é para bem poucos. Poucos e fortes.

Tenha sede de realidade

Para os dias em que você acordar sem saber o que fazer primeiro, invejando toda e qualquer vida que passa pela sua janela, menos a sua: tenha sede de realidade.

Para os dias em que cai chuva do céu, mas você não tem uma bebida quente nas mãos porque as canecas estão todas sujas na pia da cozinha: tenha sede de realidade.

Para os dias em que você pede calma e paciência e, ao mesmo tempo, sente o coração acelerado e vontade de desperdiçar o benefício do réu primário: tenha sede de realidade.

As vidas que passam pela sua janela vivem em um mundo que talvez elas não caibam, vivem uma vida que talvez elas não queiram, vivem um momento que talvez não te mova.

As canecas da pia da cozinha podem ser lavadas, talvez com uma música alta, talvez com um filme no celular. Talvez com uma motivação mais divertida de se aproveitar: quem sabe você não faça um chocolate quente ou um bolo de caneca para comer antes de almoçar?

A falta de paciência é algo com o que a gente precisa lidar, mas é humanidade. E ela se resolve quando a gente decide respirar.

Escolha sempre a verdade. Seja a sua verdade, seja a verdade que o outro te traz.

Escolha sempre passar por um grande choque, em vez de estender lençóis finos no chão duro e frio. Eles até cobrem. Mas não acolhem, nem confortam.

Escolha, sobretudo, a vida que você quer construir.

Ter sede de realidade é assumir as próprias falhas sem ter medo do que elas dizem sobre você. Pois elas não dizem nada.

Se elas dissessem algo, você não estaria de pé. Nenhum de nós

estaria.

Tenha sede de realidade. E se pergunte, em cada escolha difícil que precisar fazer, o que de pior pode acontecer com essa realidade. O que de pior pode acontecer quando você respeita sua vontade. O que de pior pode ocorrer quando você dorme tranquila, porque seja diante de você mesma ou de outras pessoas, a sua prioridade sempre será esse respeito. E não há outra maneira de cultivá-lo, senão através da verdade.

Tome um chá, tome um café, tome uma atitude...

...mas não abra mão de se cuidar.

Para isso, precisamos apenas de 1 coisa: nos livrarmos da culpa. A culpa imposta por, de alguma maneira, pensar em si, pode ser devastadora. Porém, qualquer cuidador tem o compromisso de estar bem consigo mesmo para fazer o bem a outros.

Com mães, não há diferença: mães precisam oxigenar a própria mente para conseguirem cumprir a maratona diária que é cuidar, amamentar e se preocupar com um bebê tão pequeno. E, muitas vezes, esses momentos de “novos ares” podem ser simples: desde alguns minutos para fazer uma refeição, uma respiração, tomar uma bebida quente ou planejar uma atividade simples que te faça sentir que o mundo continua ali, te esperando o tempo que for necessário.

Muitas de nós nos sentimos tão presas àquela rotina que não enxergamos brechas que podemos ter para colocar o bebê no carrinho ou no berço e ir até a cozinha preparar um chá e lembrar que você continua sendo você: acabamos pensando que a nossa ausência terá consequências devastadoras; quando, o máximo que pode acontecer é o bebê esperar por você por talvez menos de 5 minutos.

Vale a pena tentar.

Vale a pena lembrar que você é o mundo para esse bebê, e todos nós queremos um mundo saudável para os nossos filhos

Você tem rede de apoio? Conte com ela para cuidar um pouco de você. Se você não tem ninguém, tome pequenas atitudes.

Mas pense em você.

Pensar em você também é pensar no bem-estar do seu bebê.

A tal da culpa materna...

A tal da culpa materna, que insiste em se fazer presente.

E que, em quase todas as vezes, nem sabemos por que ela acompanha a gente.

A culpa, que te acompanha desde aquele parto que não aconteceu conforme o melhor que se se entende.

Que passa pela amamentação que não deu certo por motivos não tão aparentes.

Que nos acompanha até as décadas subsequentes.

Em que qualquer erro,

Qualquer fato que foge ao socialmente aceito,

Qualquer desvio não recorrente,

Te faz sentir a velha e conhecida dor.

Que às vezes até te deixa doente.

A culpa, que muitas vezes não entende ,

Que mãe ama de um jeito bem diferente,

Mas que, no final das contas,

Também precisa ser vista

Como gente.

Talvez eu não consiga te fazer sair desse local de culpada,

Mas posso tentar amenizar tua dor,

Por um caminho de autocuidado e respeito,

Que vai te fazer amenizar a culpa para fazer sobrepor o amor.

• Se você não consegue os 100%, pode conseguir 50%. E isso já funciona bem mais do que o 0%;

- Reduza danos e foque nos bons resultados. Em uma próxima experiência, com certeza você avançará;
- Sua experiência ajudará outras pessoas. Sempre que se sentir confortável, compartilhe-a!

E não, não deixe para lá!

Somos tão condicionados a seguir em frente, a superar barreiras, a sermos resilientes, que o “deixa para lá” passa a ser uma frase-base na vida dos que “tem coragem”.

Pois bem. O “deixa para lá” nos permite sim, seguir em frente, derrubar barreiras, quebrar paradigmas, porém, não nos permite, de fato, sair de um lugar para outro.

Ao menos não internamente.

O “deixa para lá” não resolve as questões que se escondem – ou que são suprimidas;

não pede as desculpas – que tão necessariamente precisam ser ouvidas;

não mudam as marcas que ficaram inscritas.

O “deixa para lá” ensina ao outro como ele pode te tratar

Demonstra que você se exime de falar

Te estimula a estar em uma posição em que você não precisaria – nem desejaria – estar.

O “deixa para lá” aumenta seu repertório de contradições;

Facilita que o seu corpo reflita o peso e suas ações;

E pode desorganizar suas emoções.

Por isso, deixo registrado aqui o quanto é importante que você não negligencie sua saúde emocional;

Ouçá seus incômodos

Respeite SIM seu lado racional

Porque seu corpo responde

E quem lidará com isso no final será você.

Portanto, atente-se ao menor sinal.

Últimos dias

Os primeiros dias são assustadores.

Os últimos dias são inalcançáveis.

Até a gente se dar conta de que tudo aquilo que fazemos tem um último dia.

O último dia de amamentação.

O último dia de troca de fralda.

O último dia de acordar à noite.

O último dia de dar banho.

O último dia de comer comida fria.

De não escovar os dentes, nem tomar banho...

De tantos momentos que um dia pensamos que poderíamos enlouquecer

Ou fugir

Ou morrer

De tantos momentos que nos esforçamos para entender

O que, afinal, da nossa vida fomos fazer?

Se em um dia, você ouve a palavra “mamãe” por 100 vezes

No outro dia você ouvirá 99

Se em um dia você os ajuda a escalar o brinquedo no parquinho mil vezes

No dia seguinte já podem ser 999

Sendo assim, mais do que necessário, é essencial

Que você se perceba, e entenda quem você será depois de tantos últimos dias

Será a pessoa que se alimenta de saudades? Sensação de não ter aproveitado? Sensação de ter vivido intensamente? Sensação de morar

no passado, e não ter mais futuro?

Você tem consciência de que deu o seu melhor? Sabe onde quer chegar depois que tudo mudar?

O “vai passar” não exatamente “passa”. Mas muda. Porém, quando muda, nem sempre estamos preparadas para resgatar o que sobrou de nós.

Quem éramos

Quem somos

Só estamos preparadas, muitas vezes, para dar continuidade ao que iniciamos

Sem nem saber quando terminaríamos

Se é que terminaríamos

Maternidade não acaba. Mas ela muda. Experiências intensas

Que de tão verdadeiras

Ainda que possam nos consumir

Ainda assim, sentiremos a necessidade de curtir

Estar lá. Se entregar.

E é essa entrega que um dia vai definir

Os caminhos que precisamos trilhar

Para, enfim, termos sucesso onde quer que tenhamos decidido chegar.

Dias Iguais

Os dias começam e terminam sempre iguais.

O café na caneca,

o sol na janela e as incertezas que mais parecem capítulos de novela.

Você tenta organizar a casa e o coração em meio a um mundo completamente desorganizado, pensando em desistir e tomar caminhos mais fáceis, porém se lembra que lidará com consequências nem sempre tão amigáveis.

Afinal de contas, de onde surgiu a angústia de viver sem precisar de expectativas, uma vez que são elas que nos trazem as maiores frustrações?

Paramos um pouco as nossas vidas, as vidas dos nossos filhos, e fomos obrigadas a nos despir de desejos materiais a cada dia que passa.

O trabalho parou.

A escola parou.

A creche parou.

O lazer parou.

O que sobra? O que nos constitui?

A paciência que tivemos que reaprender a exercitar. A conexão que tivemos que (re)construir. As funções que tivemos que aprender a agregar.

A cada refeição que uma criança se recusa a comer, a cada banho de que ela se desvencilha sem querer tomar, a cada momento de sono que ela rejeita vivenciar, uma tragédia subjetiva pode vir a nos acometer. Uma tragédia por percebermos que, no final de tudo, nem você quer comer. Nem você quer tomar banho. Nem você quer dormir. Mas se você não o fizer, quem fará por você?

Porque você precisará fazer pelo(a) seu(a) filho(a). Mas não, não no sentido da obrigação punitiva: fazer mesmo. E a melhor coisa que você faz por ele é lhe dar um belo exemplo. Para isso, uma coisa é necessária: você, por inteiro, acreditando que sua criança aprenderá assim. Como você está cuidando desse exemplo? Exato, é você quem precisa cuidar. Precisamos nos ocupar sempre do que nós podemos resolver. Se não há quem cuide de você, você precisa olhar para si com a atenção que merece.

Como perceber o quanto você merece atenção?

Entendendo que é essa atenção que você se dará que permitirá que seu filho(a) receba a atenção que ele(a) também merece: a sua, como mãe, e a dele mesmo, como sujeito que aprende pela observação; Seu autocuidado, como mãe, garantirá você, por inteira, como uma facilitadora nessa relação. As crianças são a parte frágil e que precisa de condução. Para garantir que algo frágil não se quebre, é necessária uma superfície firme, e com uma base sólida para proteção.

Existir e insistir

Eu penso.

Eu sinto.

Eu me comporto.

Às vezes, sem perceber, as descargas inconscientes chegam. Vão nos tomando por inteiro, provocando nossos sentimentos, potencializando nossos desejos. Às vezes, tudo o que nos move é saudade, tudo que nos mobiliza é falta, tudo o que nos paralisa é medo.

Olhar para trás e revisar tudo o que nos constitui pode, por vezes, se tornar uma tarefa difícil, dolorida, desconfortável, porém necessária. Afinal de contas, qual a nossa dificuldade em sair do lugar? O que aumenta tanto o receio de ser ou fazer diferente ou de descobrir que a vida é exatamente tudo o que nos disseram que não era?

O incômodo sempre estará por aí. Não sabemos por que nos desgastamos tanto, porque nos cansamos tanto, porque adoecemos tanto, simplesmente porque só nos ensinaram a fazer. Não ensinaram para que precisamos fazer.

Nos ensinaram a trabalhar, a estudar, a nos divertir, a existir. Nos ensinaram até a sonhar.

Porém, não nos ensinaram a nos respeitar, a nos enxergar, a nos acolher. Não ensinaram nem a nos conhecer.

A necessidade chega. E, com ela, os pensamentos. Os sentimentos. E os comportamentos. Alguns nem tão confortáveis quanto esperávamos ou seríamos capazes de lidar.

É preciso tempo. Espaço. Ouvir o que a mente diz. E aprender a questionar quando ela não te traz pensamentos bons. Trabalhar com a realidade. Rever as situações em que você se coloca. Revisar suas necessidades. Rever suas prioridades. Priorizar suas peculiaridades.

Valorizar as suas verdades, que nem sempre serão aceitas. Mas elas nem precisam, desde que você as aceite.

Você pensa, você sente, você se comporta.

Você se sente bem com seus pensamentos? Você se comporta de acordo com o que eles te dizem? Só você pode responder. Mas seja sincera(o): no final das contas, só você lidará com o que quer que venha deles: não fazer nada é comportamento.

Fazer tudo também é.

Falar sobre isso é comportamento.

Guardar para si também é.

Consequências virão e você lidará com elas de acordo com quem você é. Mas não vamos esquecer dos nossos filhos: estamos no mundo por eles, sim; mas antes de estarmos por eles, precisamos ver sentido neste mundo para apresentá-lo a eles. É a melhor coisa que podemos fazer. É crescimento: para nós, e para eles.

O amor não é para covardes

Já li essa frase sendo destinada a mães. Ao ato de ser mãe. E confesso que foi assustador para mim: eu me reservo ao direito de me acovardar, às vezes. Na verdade, já me acovardei muito. Desde o primeiro dia.

Desde o parto, quando implorei por cesariana;

Desde a amamentação, quando tive perturbação, dores, cansaço extremo e um *baby blues* que por pouco não evoluiu para depressão pós-parto;

Desde o primeiro ano e os primeiros passos dados que me mostraram que a partir dali seria bem mais difícil controlar as coisas;

Desde a metade do segundo ano quando as frases começaram a sair e percebi que a argumentação seria desafiante;

Desde ontem, quando me programei pra colocá-lo para dormir em um horário e ele só dormiu 3 horas depois.

Sim, amor não é para covardes. Amor é só para humanos. E o que é viver a vida como um ser humano sem se acovardar algumas vezes? O que é amar sem ter medo e querer fugir, voltar no tempo, se esconder, querer que o mundo acabe todas as manhãs?

A diferença é que mães não são vistas como seres humanos. Mas elas estão, cada vez mais, reivindicando esse lugar. A diferença é que às mães é negado o direito de reclamar. De precisar de cuidados. De também ser amada, ao invés de só amar. A diferença é que as mães podem até querer fugir. Se esconder. Algumas até o fazem. Mas não conseguem por muito tempo. Por mais longe que elas tentem fugir, a bagagem sempre estará completa. Amor pode se transformar em angústia. Em frustrações. Em cobranças. Em cansaço. Por mais que as mães reivindiquem se acovardar, este será um protesto falido, fracassado.

Elas sempre vão falhar.

A elas é negado o direito de errar.

Porém, por elas, a humanidade deveria recomeçar. Pois foi com elas que nos permitimos sempre errar. Nós sempre erramos com as mães. Jogamos a elas o fardo de amar.

Mas não nos preocupamos em perceber

Que algumas vezes, tudo o que elas precisavam

Era de um único olhar

E de alguém com sensibilidade para perceber o quanto é injusto delegar somente a uma pessoa toda a responsabilidade de apresentar o mundo

A um ser em formação emocional

Quando ela mesma, em muitos casos, não foi apresentada

A diferentes formas de se enxergar

E a diferentes formas de amar.

Quando a cabeça se formar

O que te faz sentar e relaxar

Enquanto, à sua volta, você observa o mundo desabar?

O que te faz só olhar e não sentir

Quando o chão está prestes a se abrir

Ou simplesmente uma grande tempestade cair?

O que te faz enxergar algo de bom

Em coisas que fariam outras pessoas subirem o tom?

Nós construímos as nossas narrativas com sonhos que outras pessoas produzem

Entregam a nós algumas escolhas que, no final de tudo, nos conduzem;

Seguimos as expectativas de outros e temos tendência à reprodução

Porém, quando nos perguntam o porquê, não conseguimos encontrar a razão

Então, por que não parar para respirar, e aproveitar para se perguntar

Onde ficam nossos reais desejos quando tudo isso terminar?

Por que não olhar em volta

E se questionar sobre o quanto tudo isso te toca?

Seguimos expectativas e há consequências. Entre elas, projeções nas gerações futuras sem a menor consciência

E assim vamos perpetuando sofrimento e reprimindo saúde mental

Mas, voltando à pergunta inicial

Se a gente senta e observa, não é por simplesmente deixar desabar

Mas é por estarmos atentas e nosso posicionamento querermos formar

Para, no futuro, não precisarmos apenas copiar, e sim, impactar;

A nossa maternidade a gente constrói, muitas vezes, através da nossa própria existência

Quando a gente decide romper, acaba virando verdadeira resistência;

Se a gente senta e observa o chão se sujar, a louça para lavar, e a gargalhada ecoar;

Um vínculo se forma

Um vínculo se estabelece

Uma relação se faz

Uma mãe e um filho se conectam, para, assim, o mundo tentar transformar.

Eu não sei por que você sente

Necessidade de gritar que também é gente

Mas sei que o mundo faz a gente pensar

Que as nossas vidas são iguais, feitas para estar em um só lugar

Sem possibilidades de se reinventar

Eu não sei por que você tanto se incomoda

Com alguém que sai da caixa, luta e se transforma

Se você também pode fazer o mesmo

Porém não basta querer, sem apoio a gente grita e, muitas vezes, chora,

Então, talvez seja necessário olhar para dentro e perceber

Que crenças são essas que, muitas vezes, te impedem de compreender

Que não é todo mundo que precisa trilhar o mesmo caminho que te fizeram aprender

E isso incomoda, por que te faz se mover

Olhar em volta, e compreender

Que é preciso coragem para, antes de qualquer coisa, se querer

Se priorizar

E se acolher

É preciso força para enfrentar a solidão que te impõem

Não precisava ser assim, é fato

Mas já que acontece, prefira você, ao invés de coisas que te
consomem

O que é ser insuficiente?

O que é ser boa? O que é ser má? O que é fazer o possível? O que é ser suficiente?

Primeiramente: você se pergunta para quem tem que ser esse tal “suficiente”?

O que é suficiente para você, é suficiente para o outro? O que é bom para o outro, é bom pra você? O melhor que você pensa saber para o seu filho, é o melhor que ele precisa? Essas são perguntas iniciais para procurarmos compreender o seguinte:

O que é ser boa o suficiente para fazer alguma coisa? E por que acabamos abrindo tantos precedentes para que pessoas que nunca nem chegaram perto de sentir o que uma mãe sente possam definir o que é ser uma boa mãe?

Essas pessoas circulam aos montes por aí, roubando a nossa sanidade, sugando as nossas energias, jogando pesos em nós que elas mesmas deveriam carregar. Projetando crenças que não cabem nos nossos sonhos... e o pior: atingindo todos esses objetivos.

O que é ser suficiente? É o suficiente para você, é o suficiente para quem é cuidado e educado para você. E para descobrir estes limites, é preciso comunicação.

“Mas como me comunicar com um bebê que não sabe o quanto é importante comer e fazer xixi no vaso?”

Sim, verbalmente você não vai conseguir mesmo. Mas, na linguagem não verbal, os bebês se comunicam conosco sempre, o tempo todo.

O que fazer para compreender essa comunicação?

Ouvi-lo. Sim, é simples. Observá-lo. Porém, não conseguimos fazer isso. Pois o barulho das nossas expectativas ecoam demais nos nossos ouvidos. São muito altos. Espaçosos. Roubam nossos reais pensamentos.

Então, voltemo-nos para a raiz. De onde vem tantas expectativas com relação ao comportamento do outro? Quem construiu tudo isso?

Quem te disse que um bebê de 6 meses precisa comer um prato de comida igual a um adulto?

Quem te disse que um bebê de 1 ano precisa desde já aprender a discursar em palanques?

Quem te disse que um bebê de 2 anos precisa dar cambalhotas do sofá para o chão?

E quem te disse que, se eles não fizerem tudo isso, a culpa será só sua?

Quem te disse que somente você é a responsável por atender absolutamente todas as demandas de um ser em formação?

E por que você aceitou essa função sem reivindicar sua humanidade?

De novo, pergunto:

O que é ser insuficiente?

Maternidade como ato político

Antes de enxergar a maternidade como o belíssimo ato de entrega e amor que sim, não nego que ele seja, há tempos venho construindo a percepção da maternidade como ato político. Ato político porque tudo aquilo que se refere a ser mulher nesta sociedade acaba sendo político. Mas não confunda: não é política referente à politicagem eleitoreira que conhecemos.

Maternidade é ato político quando, através dela, resolvemos enfrentar um sistema que não se importa com o nosso bem-estar, mas se importa com a manutenção dos padrões que alimentam a nossa invisibilidade.

É um ato político quando decidimos nos conectar com nossa criança interior, que segue ferida, e romper esse padrão. E há uma maneira de fazer isso: terapia. Quando decidimos não continuar com ciclos que nos trouxeram até aqui.

Em termos práticos, quando a gente atravessa os costumes antigos de “comi e não morri”, de “apanhei e não morri”, ou de qualquer hábito cultural que retira o protagonismo materno das decisões sobre a educação das próximas gerações.

Maternar é ato político quando a gente entende que é através de nós que a sociedade pode melhorar. Porque até aqui, as mudanças que ocorreram nos trouxeram ao momento que estamos atravessando agora. O SER MULHER é político quando a gente não se cala: quando a gente protagoniza a própria história baseando-se no que a nossa criança interior precisa: acolhimento, perdão e liberdade.

Nós não temos tempo

Nunca temos, nem nunca teremos.

Não temos tempo de fazer dieta. Mas fazemos. Nos privamos do pão do café da manhã, para comer no jantar por compensação. E seguimos na crença. Assim como seguimos fazendo unha e cabelo. E, na primeira oportunidade, nos sentimos a pior pessoa do mundo, a mais feia, a mais desarrumada, a mais desajustada, vendo aquela modelo/atriz/influencer das redes sociais postando suas fotos filtradas. Mesmo assim, fazemos. Seguimos a crença. Nós não temos tempo de fazer exercícios físicos. Fazemos 3 vezes por semana. E, na próxima semana, fazemos 2 vezes. Na próxima, fazemos 1 vez. E seguimos. Nós não temos tempo de pensar no que nos falta. Mas seguimos sabendo que algo falta. E que seguimos o mesmo estilo de vida acreditando que estamos buscando, porém lamentando por ninguém nos dizer o que é.

Nos irritamos com o trabalho, compensamos com comida.

Nos irritamos com as pessoas, compensamos com bebida.

Nos decepçionamos com as relações, compensamos com sexo.

Nos perdemos das nossas raízes, compensamos com status.

Não assumimos os nossos próprios desejos, compensamos com frustração.

Escolhemos a partir do desejo do outro, e compensamos com tristeza.

Nós temos tempo. Tempo de se acolher, e de se perguntar por que nos maltratamos.

Temos tempo de parar de julgar os outros, para julgar a nós mesmos.

Temos tempo para parar com as compensações destrutivas e nos tornarmos a nossa própria via de transcendência. De parar de jogar a

responsabilidade pela nossa felicidade no parceiro. Nos amigos. Nos filhos. E até nos nossos pais.

Temos tempo.

Tempo para aprender que nem tudo tem que ser sobre nós mesmos. Investir o que temos para saber que estamos fazendo a nossa parte. Temos tempo de perceber o quanto lutar por quem nós somos vale muito mais a pena do que nos colocarmos em zonas de conflito.

Temos tempo, principalmente, de nos livrarmos da culpa. De percebermos que ninguém se culpa tanto quanto nós. Que nossos sentimentos de culpa nos colocam na base de uma pirâmide que sustenta desejos que não são nossos. Temos tempo. Temos tempo para aprender que não há ninguém melhor para falar de você, do que você mesma. Que não há ninguém melhor para agir por você, do que você mesma.

E que não há ninguém para conseguir tempo maior pra você, do que você mesma.

Qual a sua vida não vivida?

O que você viveu na mente, que sempre quando deita, você sente?

O que você viveu nos sonhos, sem deixar rastros, sem que seu olhar aparente?

Quais lutas você travou, mas no mundo real não se transformou;

Quais batalhas você assumiu, porém o seu eu verdadeiro simplesmente sumiu?

Que viagens você fez, apenas olhando fotos e vídeos do mundo uma vez?

Quantos amores você viveu, quando na realidade nem o amor você conheceu?

Que comidas cozinhou?

Quando sua fome de história te invadiu o estômago e o embrulhou?

E que catástrofes você em mente testemunhou?

Quando muitas vezes foi o barulho da chuva
que te animou?

Quem vai te tirar

dos pensamentos de uma vida não vivida e te transformar?

Se não for você a aceitar

Que a rigidez das suas regras

Você precisa quebrar?

Quais sofrimentos você evitou?

Quando você, e só você, sabe

O quanto viver uma vida não escolhida te custou?

E quanto te custa

Viver o que deseja sem que um conto de fadas aconteça?

O quanto te impacta

Se colocar como ser humano

Que ri, que chora, que tem particularidades

E que vive

Independente das opções limitadas

Que a sociedade te ofereça?

O que é bagunça pra você?

Às vezes, a gente só vê bagunça.

Casa virada do avesso. Suja. Nada acolhedora. A gente se pergunta quando vai conseguir parar, limpar tudo, deixar brilhando, local acolhedor, que nos traz paz. Podemos até conseguir. Menos de 1h depois... o caos.

A gente vê caos

Eles veem alegria

A gente vê caos

Eles veem brincadeira

A gente tem medo de todo mundo falar mal

E eles sabem, muito mais que nós, que ser feliz e aproveitar o momento

Vale mais do que qualquer elogio

Sobre casa arrumada

Louça lavada

Ou decoração bem posicionada

A gente pode até continuar vendo caos

Mas estamos perdendo uma bela oportunidade

De fazer do caos lembranças

De se permitir viver

Não apenas existir

Se permitir o legítimo ato de sorrir

E não apenas esperar que alguém aleatório valide ou não o seu trabalho invisível

E não apenas esperar o tempo passar mantendo a casa alinhada

Porém os afetos desalinhados

Sem deixar que uma criança seja criança

Sem querer que o tempo acelere tantos processos, que lá na frente não se completarão.

Já li que precisamos criar crianças que não precisem se recuperar de suas próprias infâncias. A gente se pergunta como.

É tão simples como dormir. Comer. Beber. É apenas deixar que eles sejam quem eles querem ser.

É difícil, eu sei.

É preciso ressignificar pensamentos. Crenças. Flexibilizar. Fortalecer a mente

Para que no seu abraço acolhedor

Eles sempre queiram estar.

E quando desmerecerem o seu cansaço...

Quando desmerecerem o seu cansaço

Lembre sempre que quem desmerece não é uma pessoa

É um sistema

Uma estrutura

Uma história

Quando desmerecerem o seu cansaço, não foque na pessoa que desmerece

Foque na sua criança interior

Que também foi desmerecida

Que também chorou e ninguém ouviu

Que também quis brincar e ninguém permitiu

Quando desmerecerem o seu cansaço, não permita ser levada pelo mesmo movimento

De parar de se ouvir

Porque um dia você pediu

E ninguém te assistiu

Quando desmerecerem o seu cansaço, lembre que não é você que vai fazer alguém entender

Que só você fala por você

Que só você sente por você

Quando não te escutarem e te negarem um simples abraço

Não esqueça que só cabe nos seus braços

Aquilo que você consegue mover

Quando desmerecerem o seu cansaço

Não implore pra ninguém entender

Só quem pode verdadeiramente te acolher

É a essência que um dia você esqueceu

Mas que habita em você e, para ser encontrada, depende do seu querer.

No final de tudo, tire uma foto sua!

Tire uma foto sua, e guarde não apenas como um registro de um ângulo bom, uma luz boa ou um filtro milagroso.

Tire uma foto sua e guarde como a impressão de um momento, seja seu, seja da história local, regional ou mundial. Ou simplesmente, da sua história.

Tire uma foto sua pra lembrar da pessoa que você era naquele momento, dos pensamentos que rondavam a sua mente naquele dia, das coisas que direcionaram sua caminhada, mesmo que tenham sido negativas. Ou inesperadas.

Tire uma foto sua pra colar na parede e olhar pra ela sempre que você quiser sair do lugar. Pra você sempre lembrar que quer mudar. Ou simplesmente pra pensar que é ali mesmo que quer ficar. Pra entender o que te fez chegar ali.

Se o momento for bom, lembre de quem você foi pra conseguir voltar.

Se o momento for ruim, lembre de quem você foi pra se movimentar.

Tire uma foto sua pra não esquecer de si mesma.

Pra não esquecer que o que quer que você faça, você lidará com os resultados.

Pra não esquecer que o que quer que seja, não importa aonde você quer chegar, e sim o caminho saudável que você trilhou.

Que não importa se você chegou, o que importa mesmo é em quem você se transformou.

Depois do fim...

Deus mora nos detalhes.

Mora nos momentos em que fazemos as orações da manhã, em que acompanhamos vídeos e áudios sobre espiritualidade, em que acendemos incensos e velas para fortalecer os que nos acompanham.

É, a gente não anda só.

Todos os dias uma nova descoberta, com o cuidado dos nossos melhores amigos, com cada resgate de amizades perdidas, claramente realizados por esse Deus que cuida das coisas mais imperceptíveis.

As lembranças de alguns momentos dançam pela mente, algumas vezes ameaçam tirar novamente a nossa paz, poucas vezes conseguem – mas ainda conseguem.

A palavra ressignificar nunca fez tanto sentido, antes tão dita, tão ouvida, tão lida, hoje experienciada na flor da pele a cada segundo, a cada passo dado em direção a qualquer lugar em que tenhamos que estar sem poder driblar.

Deus mora nos detalhes.

Os raios do pôr do sol que entram pela minha janela da cozinha iluminam uma natureza que se renova todos os anos, que dá vida e move a economia da cidade, mas que dá respiros e cor aos nossos olhos.

Tomei muitos cafés com leite olhando para essa natureza.

Sentindo muito. Vivendo pouco.

Idealizando um reconhecimento que não viria, sonhando com um resgate que somente eu faria, pensando que minha vida e eu não mais existiriam.

A gente procura comida, bebida, sexo ou qualquer coisa para preencher o vazio existencial de descer do céu ao inferno e acreditar que de lá nunca mais conseguirá sair.

Isso demora. Muitos de nós ainda não saíram.

Te convido a caminhar em direção à porta, e nessa caminhada encontrar muita gente te estendendo a mão, pois também procura por essas chaves.

Porém, aos que nos acompanham, quero dizer: não apresse os passos – trilhe esse caminho a cada milímetro, contemplando os mínimos detalhes, pois são nestes detalhes em que o diabo estará – e será Deus a te mostrar. Entrementes, a chave dessa porta uma hora se materializa. Vá devagar pois é melhor tê-la firme nas suas mãos.

No momento em que cruzarmos essa porta, fechá-la e virarmos as costas, juntos, essa chave será destruída. E nunca mais será encontrada.

Pois você nunca mais irá voltar.

Transformar o medo

Tenho medo de borboletas, desde a infância. Borboletas mesmo, aquelas coloridas, asas grandes, asas pequenas... me assustava (e ainda me assusta) o tamanho delas. E eu sei que muitos além de mim também carregam este mesmo medo.

Ouvi falar que, em geral, este é, inconscientemente, um medo que temos das mudanças da vida. Das transformações. Para mim, mudanças sempre foram sofridas demais. Lembranças deixadas para trás e o desespero de querer voltar a viver tudo exatamente como foi vivido antes... o que é impossível, obviamente.

Mais impossível do que isso é tentar viver da mesma maneira para sempre;

Mais impossível ainda é seguir da mesma maneira quando tudo e todos ao seu redor não querem mais o mesmo. Nem mais do mesmo.

Nossos hábitos do dia a dia nos enviam mensagens exatamente sobre os nossos medos mais profundos.

Às vezes, tapamos buracos no chão e nas paredes com substâncias duvidosas para não afetar a aparência da casa como um todo;

Às vezes, fechamos as janelas com medo de termos que lidar com animais voadores que possam entrar por engano (ou não) e perturbar o nosso descanso.

A nossa paz, não. O nosso “descanso”.

Às vezes, as borboletas que entram nos tiram do lugar.

Nos fazem correr delas e nos fecharmos no quarto, ou nos fazem pegar uma almofada e sacudi-la até que ela reencontre o seu caminho.

É para isso que serve a nossa liberdade de escolha. Podemos fugir e esperar que a transformação pare e saia sozinha do nosso caminho, ou podemos lidar com ela de frente.

Podemos abrir a janela e conseguir respirar ar puro e olhar para o céu azul;

Ou podemos manter a janela fechada e respirar o mesmo ar para sempre, mesmo que ele esteja poluído com lembranças e sentimentos tóxicos, até que eles nos sufoquem.

O que vem depois, só nós podemos colher. Pois só nós sabemos a luta que empreendemos em enfrentar uma transformação para respirar melhor.

Assim como só a gente sabe o quanto a falta de ar puro nos faz definhar por dentro.

A escolha é nossa.

Não tenha medo de ressignificar sua história

Sim, precisamos olhar pra trás de vez em quando. É importante lembrar de onde você veio, compreender suas crenças, valores, hábitos. É relevante lembrar quem você foi, pois é daí que pode vir sua força para se tornar alguém melhor. É importante entender também que nada que aconteceu no passado, nem ninguém que passou pela sua vida precisa te definir. Pelo contrário, a gente precisa se redefinir todo o tempo, e para isso, se perdoar. Aprender a dizer “não” em nome de você mesma, aprender a se alegrar com a alegria dos que te rodeiam sem se questionar e achar que sua vida é ruim. Aprender a fazer apenas o que te cabe, sem sofrer pensando que suas escolhas te fazem menor por serem diferentes. Afinal de contas, não há nada melhor do que saber que pode até demorar um pouco, mas quando a gente adquire consciência de si, se torna exemplo para quem mais precisa crescer consciente.

Agradecimentos

À Deus, força maior que colocou em meus caminhos a possibilidade de me expressar ao mundo e a mim mesma através da escrita e, ao mesmo tempo, utilizá-la como refúgio, e que me prova, dia após dia, que este é um dos meus principais propósitos;

Ao meu filho Bernardo, fonte inesgotável de inspiração e descobertas;

À minha mãe, que me mantém de pé dia após dia, me mostrando o quanto não estou sozinha e me inspirando a fazer minha voz circular através deste livro;

Ao meu pai, que me dá a certeza de que sempre serei resgatada, não importa onde eu estiver, não importa o quanto o local ou o momento sejam obscuros;

À minha irmã, que sempre foi suporte, mesmo em meio às tempestades da vida;

Aos meus amigos, que não se cansam de me convencer que eu posso mais;

A todos os pacientes que passaram pela minha escuta, que me ensinaram muito mais do que imaginam, que me ajudaram muito mais do que eu a eles;

E a mim mesma, por não ter desistido de me ouvir em meio ao barulho ensurdecador da vida que um dia me disseram que eu deveria ter.

Sumário

Prefácio

O último ano de faculdade

Não é fácil ser terapeuta

A maternidade te deixa morrer. E você também precisa deixar

Registrando uma intensa lembrança...

Vida nova

Empatia

O corpo político

A vida real

Nossa maternidade nunca será igual

A gente compreende com o tempo que...

Maternidade não deve(ria) ser competição

“De menino” x “De menina”?

NÃO NASCEMOS PRONTAS! (EM CAPS LOCK MESMO!)

Quem se importa com o que a gente quer?

A mãe que ele merece

(Vários) Tiros no escuro

Várias viagens em uma só

Romantização do abandono paterno e o mito da mãe heroína

As mães também têm história – e isso importa

O que a ansiedade tira da gente?

Que ideal é esse, afinal?

360 graus

Ensinar liberdade

A arma do autoconhecimento

Quem está cuidando dessa criança?

Aceitação

Silenciamento

Hoje

Amor

A quem interessa o poder do corpo feminino?

O simples ato de comer

Do que você precisa, de fato?

A quem interessa a culpa que sentimos?

As cores que queremos

Pessoas aprendem a cuidar

Qual é o seu medo?

As sobras de nós

Falando de romantização

Solidão

Maternidade típica e atípica

A sociedade se apega ao que é normativo

Ser pai

O que é amar ser mãe?

Criando mulheres

17 de Fevereiro de 2020

Lutar melhor

Um dia te disseram...

Par(t)ir

A gente voa

“O que você já deixou de fazer por ser mulher?”

Café começa com C de Caos

Mães deveriam ser eternas. Os cuidados com elas, também.

Dor é cura

Você chorou?

Lidar não lidando

O pai também tem rótulos

“O meu corpo é meu. O seu corpo é seu”

2020 está estranho

Como vencer a culpa?

Tenha sede de realidade

Tome um chá, tome um café, tome uma atitude...

A tal da culpa materna...

E não, não deixe para lá!

Últimos dias

Dias Iguais

Existir e insistir

O amor não é para covardes

Quando a cabeça se formar

O que é ser insuficiente?

Maternidade como ato político

Nós não temos tempo

Qual a sua vida não vivida?

O que é bagunça pra você?

E quando desmerecerem o seu cansaço...

No final de tudo, tire uma foto sua!

Depois do fim...

Transformar o medo

Não tenha medo de ressignificar sua história

Agradecimentos

Sobre a Viseu



Essa e outras obras em:

eviseu.com

Saiba mais em:

editoraviseu

Contatos:

contato@editoraviseu.com

Quer enviar sua obra para nossa avaliação?

originais@editoraviseu.com